



**Guía de
Crianza
Positiva**



**Prevent Child Abuse
Florida™**
www.PreventChildAbuseFL.org

Estimado Padre o Cuidador:

Como su cuerpo, el cerebro de los niños aún debe crecer mucho después de nacer. Lo que los niños aprenden durante sus primeras interacciones con sus padres y cuidadores se convierte en la base para todo su futuro desarrollo. Las investigaciones muestran que cultivar las relaciones y ambientes seguros, mejora el desarrollo del cerebro y el bienestar del niño ¡y ese 85% del desarrollo del cerebro ocurre antes de los 3 años!.

Los padres y cuidadores que cuentan con una red social y apoyo concreto en momentos de necesidad, pueden proporcionar ambientes más seguros y experiencias más provechosas para sus hijos. Todas las familias necesitan ayuda en algún momento, así que queremos asegurarnos de que usted sepa que la ayuda está disponible cuando la necesite.

Este libro proporciona información acerca de:

- Desarrollo del niño desde el nacimiento hasta los años de adolescencia
- Consejos para crear los ambientes estimulantes y provechosos que los niños necesitan
- Consejos para manejar los desafíos de la vida familiar
- Información de contacto para recursos comunitarios valiosos

Recuerde que también es importante que usted se cuide física, mental y emocionalmente. Cuando usted se siente bien, es más fácil ser un padre positivo y cariñoso, y hacer todo lo que necesita para cuidar de su hijo.

Esperamos que use los recursos de las siguientes páginas como una guía para lo que puede esperar a medida que su hijo se desarrolla. También lo invitamos a hablar con el médico de su hijo, u otros profesionales, si tiene alguna pregunta o inquietud acerca de su hijo.

*Esta guía también está disponible como un PDF.
Escanee el código con su smartphone para descargar:



Tabla de Contenido



Introducción: Por qué los primeros años son tan importantes.....	2
Prenatal.....	3
CRIANZA Y DESARROLLO DEL NIÑO	
Su hijo al nacer.....	5
La seguridad de su recién nacido.....	6
Hacer frente al llanto.....	8
Su hijo a los dos meses.....	9
Elegir un cuidador responsable.....	11
Su hijo a los tres a seis meses.....	13
Su hijo a los seis a nueve meses.....	15
Su hijo a los nueve a doce meses.....	17
Su hijo a los 12 a 18 meses.....	19
Enseñarle a su hijo a usar el baño.....	21
Consejos de crianza positiva que promueven el buen comportamiento en la primera infancia.....	22
Su hijo a los 18 a 24 meses.....	23
Su hijo a los 24 a 36 meses.....	25
Su hijo a los tres años.....	27
Su hijo a los cuatro años.....	29
Su hijo a los cinco años.....	31
Desarrollo social sano y prevención del bullying.....	33
Mantener a los hijos alejados de las drogas.....	37
Su hijo en edad escolar (6-12 años).....	41
Consejos de crianza positiva que promueven el buen comportamiento en la niñez median.....	43
Manejar el uso de multimedia de su hijo.....	45
Su adolescente.....	47
Consejos de crianza positiva que promueven el buen comportamiento en la adolescencia.....	50
Lo que pueden hacer los padres para prevenir la violencia de pareja.....	51

HERRAMIENTAS Y CONSEJOS PARA PADRES Y CUIDADORES

Entender el sano desarrollo sexual: Qué esperar a medida que su hijo crece y madura.....	53
Seguridad para niños como pasajeros.....	56
Estimular el desarrollo en un niño con discapacidad.....	57
Elegir el cuidado infantil.....	59
Elegir el cuidado extraescolar.....	63
Elegir un campo de verano.....	64
Cuándo dejar a sus hijos solos en casa.....	65
Lidiando con el despliegue military.....	67
Manejar el estrés.....	68
Lista de seguridad en casa.....	72
Recursos familiares.....	72
Extra: Página de actividades, construya su propio molinete.....	76

Publicado en 2023



Cimientos para el Desarrollo Infantil



LAS CUATRO ÁREAS PRINCIPALES DEL DESARROLLO INFANTIL son: **física, social, emocional y cognitiva**. La medida en que se satisfacen las necesidades físicas, sociales y emocionales de un niño afecta el crecimiento y desarrollo del cerebro del niño. Entender cómo crecen y aprenden los niños lo ayudará a saber qué esperar y qué puede hacer para fomentar el desarrollo de su hijo.

Desarrollo físico se refiere al crecimiento del cuerpo humano como estatura, peso, musculatura y los cinco sentidos (vista, audición, gusto, tacto, y olfato). La coordinación de los músculos grandes y pequeños también es parte del desarrollo físico.

Desarrollo social se refiere a la capacidad de conectarse con los demás, entender las reglas, desarrollar valores y cooperar como miembro de una familia, grupo de compañeros y sociedad.

Desarrollo emocional se refiere a la habilidad de entender y expresar los sentimientos y controlar las emociones.

Desarrollo cognitivo se refiere a la habilidad para aprender y usar la lógica y el razonamiento para solucionar problemas.

El desarrollo en cada una de estas áreas está estrechamente vinculado. Por ejemplo, se requiere la audición (físico), la habilidad para comprender sonidos distintos (cognitivo), la habilidad para prestar atención (social) y la habilidad para interactuar con los demás (emocional) para aprender a hablar. La falta de desarrollo en un área determinada afecta la habilidad de progreso en las demás. Cada niño se desarrollará a su propio ritmo. Los hitos del desarrollo demuestran lo que un niño de esa edad debería ser capaz de hacer. Sin embargo, si su hijo nació prematuramente, recuerde que los bebés que nacen más temprano generalmente necesitan un poco más de tiempo para satisfacer las etapas de su desarrollo. Los médicos, enfermeras, empleados de guarderías y las personas que visiten su casa, pueden ayudarle a seguir el desarrollo de su hijo, identificar preocupaciones y derivarlo a ayuda cuando sea necesario. Proporcionar tratamiento temprano puede ayudar a evitar problemas más graves en el futuro.

Acerca de la disciplina y seguridad

A medida que los niños crecen y se desarrollan, las necesidades de disciplina y seguridad cambian. Disciplina se refiere a “enseñar” y no es algo que los bebés o niños pequeños pueden entender. Tampoco entienden lo que significa el peligro. Los bebés son curiosos y juegan con casi cualquier cosa. La única forma de disciplinar a un bebé es asegurándose de que estén en un ambiente seguro donde puedan explorar y aprender sobre su mundo. Por ejemplo, si usted no quiere que su bebé meta el dedo en un enchufe, tiene que cubrir el enchufe con tapas de seguridad. Puede encontrar más ejemplos sobre cómo satisfacer las necesidades de disciplina y seguridad de su hijo en cada etapa de desarrollo en las páginas siguientes de este folleto.

Prenatal

¿HA ESCUCHADO HABLAR SOBRE EL BABY BLUES? Convertirse en padre o madre puede ser estresante, y es muy normal que haya cierta dificultad para adaptarse a la paternidad. Parte normal de la adaptación posparto puede implicar síntomas similares a los del Baby Blues. De hecho, entre el 60% y el 80% de las mujeres experimentan lo que los profesionales describen como “depresión posparto”. Es probable que la mayoría de las nuevas madres experimenten sentimientos de agotamiento, irritación y tristeza después de haber dado a luz. Algunos de estos síntomas pueden aparecer durante los primeros meses después del parto, pero la adaptación normal al posparto no se limita a los síntomas de depresión. Si estos síntomas están interfiriendo con el funcionamiento normal de los padres o la crianza de los hijos, es posible que algo más serio esté ocurriendo, como un trastorno perinatal del estado de ánimo y ansiedad (PMAD).

Estos síntomas generalmente comienzan entre uno y tres días después del parto y pueden durar hasta dos y catorce días. No obstante, si sus sentimientos persisten por más de dos semanas, comuníquese con un profesional; es posible que esté experimentando un PMAD.

¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS PERINATALES DEL ESTADO DE ÁNIMO Y LA ANSIEDAD (PMAD)?

Se trata de grupos de síntomas que pueden afectar a las mujeres durante el embarazo, así como en el período posparto, y pueden causar problemas emocionales y físicos que dificultan el disfrute de la vida y el buen funcionamiento. Los trastornos del estado de ánimo, como la depresión o el trastorno bipolar, pueden incluir síntomas de depresión, pero también pueden reflejar un trastorno de ansiedad.

Estos generalmente incluyen síntomas como la preocupación excesiva, opresión en el pecho, irritabilidad y obsesión.

“Me siento triste, irritable y absolutamente agotada; es como si no pudiera tomar un descanso.

¿Tengo depresión posparto?” No necesariamente. Es normal encontrarse con todos esos sentimientos después del parto.

Síntomas de depresión

La depresión no se siente igual para todos. La frecuencia con que se presentan los síntomas, cuánto duran y qué tan intensos pueden sentirse, pueden ser diferentes para cada persona.

Los síntomas de depresión pueden incluir:

- Estado de ánimo triste, ansioso o “vacío” duradero
- Sentirse desesperada o pesimista
- Sentirse culpable, inútil o indefensa
- Sentirse irritable o inquieta
- Pérdida de interés en pasatiempos y actividades
- Pérdida de energía
- Problemas para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones
- Dormir demasiado o muy poco
- Comer demasiado o muy poco
- Pensamientos o intentos de lastimarse
- Dolores o molestias que no mejoran con tratamiento

Síntomas de depresión posparto

Los síntomas de la depresión posparto son similares a los síntomas de la depresión, pero también pueden incluir:

- Llorar con más frecuencia de lo habitual
- Sentimientos de ira
- Retirarse de los seres queridos
- Sentirse entumecida o desconectada de su bebé
- No tener ningún interés en el bebé, no sentirse conectada con el bebé o sentir que su bebé es el bebé de otra persona.
- Sentirse culpable por no ser una buena madre o dudar de su capacidad para cuidar al bebé
- Preocuparse de lastimar al bebé

Algunas mujeres no le hablan a nadie sobre sus síntomas. Las nuevas madres pueden sentirse desconcertadas, avergonzadas o culpables por sentirse deprimidas cuando se supone estén felices. También pueden preocuparse



de que las vean como malas madres. Cualquier mujer puede deprimirse durante el embarazo o después de tener un bebé. Eso no significa que sea una mala madre. Usted y su bebé no tienen que sufrir. Existe ayuda. Su médico puede ayudarle a determinar si sus síntomas son causados por la depresión u otro motivo.

Causas de la depresión posparto

La depresión posparto puede ser provocada por una o más preocupaciones:

- Cambios hormonales rápidos
- Sentirse cansada debido al parto, la falta de sueño o el sueño interrumpido
- Sentirse abrumada con un nuevo bebé
- Dudar de su habilidad para ser una buena madre
- El estrés por cambios en las rutinas laborales o domésticas
- Una necesidad poco realista de ser una madre perfecta
- Dolor por la pérdida de quienes eran antes de tener el bebé
- Sentirse menos atractiva
- Falta de tiempo libre

Estos sentimientos son comunes entre las nuevas madres. Pero cuando causan períodos prolongados y profundos de tristeza y desesperación, debe buscar ayuda de un proveedor de atención médica.

Factores de riesgo para la depresión

La depresión puede ocurrir entre mujeres con un embarazo y parto saludable, pero algunas experiencias que pueden poner a las nuevas madres en un mayor riesgo de depresión incluyen:

- Eventos estresantes de la vida, relaciones difíciles o problemas monetarios
- Poco apoyo de familiares y amigos
- Antecedentes previos de depresión u otra enfermedad mental
- Antecedentes familiares de depresión u otra enfermedad mental
- Un embarazo no planificado o no deseado
- Dificultad para quedar embarazada
- Ser madre de hijos múltiples, como gemelos o trillizos
- Ser una madre adolescente
- Alcoholismo o uso de drogas
- Parto prematuro (antes de las 37 semanas)
- Complicaciones durante el parto o con el embarazo actual o anterior
- Dificultad para amamantar
- Tener un bebé que ha sido hospitalizado o tiene necesidades especiales

Tratamiento

La depresión posparto es tratable y la mayoría de las personas mejora con el tratamiento. Los tipos más comunes de tratamiento para la depresión posparto son:

- **Terapia.** Durante terapia, usted habla con un terapeuta, psicólogo o trabajador social para aprender estrategias para cambiar la forma en que la depresión le hace pensar, sentir y actuar.
- **Medicamentos.** Existen diferentes tipos de medicamentos para la depresión posparto. Todos deben ser recetados por su médico o enfermero.

Estos tratamientos se pueden usar solos o juntos. Hable con su médico o enfermero sobre los beneficios y riesgos de tomar medicamentos para tratar la depresión durante el embarazo o la lactancia.

Tener depresión puede afectar a su bebé. Si cree que puede estar deprimida, el primer paso para buscar tratamiento es hablar con su proveedor de atención médica. Recibir tratamiento es importante tanto para usted como para su bebé. Tomar medicamentos para la depresión, o ir a terapia, no la convierte en una mala madre o un fracaso. Obtener ayuda es un signo de fortaleza.

Su cuerpo y mente experimentan muchos cambios durante y después del embarazo. Si se siente vacía, sin emociones o triste la mayor parte del tiempo por más de 2 semanas durante o después del embarazo, busque ayuda. Si siente que no ama o cuida a su bebé, es posible que tenga depresión posparto. El tratamiento para la depresión, como terapia o medicamentos, funciona, y le ayudará a usted y a su bebé a estar lo más saludable posible en el futuro.

Su hijo al nacer



¡FELICIDADES! ¡SU BEBE ESTA AQUI! Es común sentirse ansioso, abrumado y agotado. A medida que se adapta a su nueva vida, intente recordar que recibir tanta información y apoyo como fuese posible ahora le ayudará a tomar mejores decisiones para su familia en el futuro.

Llanto Todos los bebés lloran. El recién nacido promedio llora de dos a tres horas por día y a veces más. Los bebés de esta edad tal vez lloren sin motivo, y es probable que los padres no puedan prevenir que el bebé lllore. La mayoría de las veces esto es común. **Consulte la página 8 para ver consejos para lidiar con el llanto.**

Sueño Los recién nacidos pueden dormir hasta 20 horas al día, pero no tendrán ningún tipo de patrón de sueño durante los primeros dos meses. Puede tardar hasta seis semanas para que los bebés aprendan a estar despiertos durante el día y dormir por la noche. Permítale al bebé formar su propio horario alimentándolo cuando tenga hambre o poniéndolo a dormir cuando parezca estar cansado. Mantener a su bebé seguro mientras duerme es fundamental a esta edad. La causa principal de muerte en bebés menores de un año en Florida está relacionada con el sueño. **Vaya a la página 6 para obtener consejos.**

Nutrición Los recién nacidos necesitan alimentarse cada 2 a 4 horas. La Academia Americana de Pediatría, así como otras organizaciones mundiales, apoyan encarecidamente la lactancia materna. La fórmula para bebés es una alternativa popular a la lactancia materna para los bebés los menores de un año. La fórmula debe prepararse exactamente como se indica en el envase para que satisfaga las necesidades nutricionales de su bebé.

Desarrollo físico – Muchos bebés pierden un poco de peso (5 al 7% del peso al nacer) durante los primeros días de vida. Generalmente recuperan su peso al nacer en dos semanas, a medida que comienzan a ingerir una mayor cantidad. Después de las primeras dos semanas, generalmente los recién nacidos suben una onza por día aproximadamente los dos primeros meses, y

- > Tienen los sentidos del gusto y olfato casi completamente desarrollado
- > Ven los objetos mejor cuando se encuentran de 30 a 40 pulgadas de distancia de su cara ya que sus ojos no pueden enfocarse completamente de cerca. Afortunadamente, tal y como la naturaleza lo permite, esta es la típica distancia que los cuidadores guardan cuando sostienen a los bebés para alimentarlos.
- > Intentan levantar la cabeza y mirar a su alrededor

Desarrollo social y emocional – Habitualmente, los recién nacidos:

- > Reconocen las voces de mamá y papá
- > Reconocen a los cuidadores que conocen
- > Miran a sus padres cuando les hablan
- > Hacen silencio cuando escuchan una voz

Desarrollo cognitivo – Al nacer, los bebés responden solamente mediante reflejos. Algunos de esos reflejos comunes son:

- > Reflejo de prensión: el bebé sujeta los objetos que le colocan en la mano firmemente
- > Reflejo de succión: el bebé comienza a succionar cuando se le toca en el área de la boca
- > Reflejo de brazos en cruz: el bebé mueve los brazos y las piernas hacia adentro cuando oye un ruido fuerte
- > Reflejo de marcha: el bebé hace movimientos similares a caminar cuando toca una superficie dura con la planta del pie

ACTIVIDAD PARA PROBAR

Sonría cuando interactúe con su bebé. Al cabo de unas semanas, ¡su bebé le devolverá la sonrisa!



Protección de su recién nacido

SUEÑO SEGURO PARA BEBÉS

El lugar más seguro donde puede dormir un bebé durante el primer año de vida es solo en una cuna, sobre su espalda, cerca de la cama de sus padres. Esto es lo que los expertos llaman “el ABC del sueño seguro”. La asfixia y estrangulación en una cama para adultos es la principal causa de muerte mediante lesión para los infantes de menos de un año en el estado de Florida. El riesgo de una muerte relacionada con el sueño es 40 veces mayor para bebés que duermen en camas para adultos a comparación con los que duermen en su propia cuna.

¡Información importante!

Dormir con su bebé es peligroso. Aún si amamanta a su bebé y usted no fuma ni bebe alcohol ni consume drogas ni otros medicamentos, dormir con su bebé aumenta el riesgo de que quede asfixiado o estrangulado mientras duerme. La única manera de proteger a su bebé de este riesgo es hacerlo dormir en una cuna.

La Academia Americana de Pediatría recomienda lo siguiente:

- ▶ Para dormir, siempre coloque al bebé sobre su espalda (boca arriba). Dormir boca abajo o de costado aumenta el riesgo de asfixia. Una vez que un bebé puede rodar de estar boca arriba a estar boca abajo y viceversa, el bebé puede dormir en la posición que quiera.
- ▶ Asegúrese que el colchón es firme, plano y se ajusta cómodamente a la base, y la sábana quede bien apretada al colchón.
- ▶ No se debe colocar ningún otro objeto en la cuna.
- ▶ La cuna siempre debe estar en una habitación donde no se fume.
- ▶ El uso del chupete también se ha vinculado a menor riesgo de muerte relacionada con el sueño.
- ▶ Si está amamantando al bebé, no le dé un chupón antes de que la lactancia esté bien establecida.
- ▶ Si lleva a su bebé a su cama para alimentarlo o consolarlo, devuélvalos a su cuna o moisés cuando termine de alimentarlos.
- ▶ Mantenga el lugar donde duerme su bebé a una temperatura cómoda para un adulto con poca ropa. Esto ayudará a prevenir que su bebé sienta mucho calor o se sobrecaliente.
- ▶ Debe evitar abrigo de manera excesiva porque puede sobrecalentarse. Generalmente, los bebés se sienten cómodos con una capa más que lo que un adulto usaría para sentirse cómodo en el mismo ambiente.
- ▶ Nunca deje que un biberón se sostenga solo al tomar la siesta o irse a dormir.
- ▶ Baje el nivel del colchón de su bebé cuando aprenda a sentarse y hágalo nuevamente cuando aprenda a pararse para evitar que se caiga.
- ▶ Atienda el llanto de su bebé durante la noche.
- ▶ No deje nunca que el bebé sostenga su propio biberón



10 CONSEJOS PARA AYUDAR A SU BEBÉ A DORMIR POR LA NOCHE

1. Asegúrese de que su bebé tenga tiempo para estar activo y jugar boca abajo durante el día.
2. Atienda pronto las necesidades de su bebé durante el día para reducir el estrés del bebé.
3. Permita contacto de piel con piel mientras está despierto.
4. Mantenga un horario consistente para las comidas, siestas y hora de acostarse.
5. Tenga una rutina nocturna de tres o cuatro actividades relajantes para ayudar a su bebé a relajarse (como darle un baño, un masaje suave de sus músculos, y después pasar un rato tranquilo juntos). Los estudios demuestran que los bebés que tienen una rutina fija antes de dormir logran dormirse 30% más rápido, se despiertan durante la noche 50% menos, y duermen por períodos más largos.
6. Háblele o cántele suavemente a su bebé justo antes de irse a acostar. Tan solo el sonido de su voz es muy tranquilizante para su bebé.
7. Coloque a su bebé en la cuna cuando comienza a tener sueño, pero aún sigue despierto. Poner a los bebés en la cuna cuando estén cansados, pero todavía despiertos, les ayuda a aprender a dormirse solos.
8. Si su bebé parece estar inquieto a la hora de dormir, póngalo en la cuna 30 minutos más temprano. Pueden volverse irritables, a veces se vuelven más energéticos y resisten el sueño.
9. Ponga música a bajo volumen, prenda un ventilador, o coloque un reloj que suene tictac cerca de la cuna. Los ruidos repetitivos arrullan a los bebés. Seguir haciendo las actividades normales del hogar mientras duerme su bebé le enseñará a dormir aun cuando no hay silencio total.
10. Coloque una toalla caliente sobre la sábana de la cuna y quítela justo antes de poner a su bebé en la cuna.

ESCANÉAME

Usa tu inteligente cámara del teléfono para adicional





Si ha puesto en práctica todas estas sugerencias y su bebé todavía no puede dormir bien, hable con su médico. Podría existir una razón médica por la cual su bebé está inquieto por la noche.

Actividades de crianza **positivas** que **fomentan** cuidado y apego

- ▶ Amamantar
- ▶ Responda rápidamente a las necesidades de su hijo
- ▶ Mecer, cantar y consolar al bebé.
- ▶ Mantener relaciones amorosas con otros cuidadores.
- ▶ Mantener cuidadores principales consistentes para formar relaciones de apego

Estas actividades a veces son denominadas como “Experiencias Positivas en la Infancia” (PCEs, por sus siglas en inglés) y también sirven para desarrollar el cerebro de su bebé.



OTROS CONSEJOS DE PROTECCIÓN PARA RECIÉN NACIDOS

Se puede utilizar una lista de control de seguridad en el hogar en cada etapa del desarrollo de su hijo. Pueden encontrar un ejemplo de la lista de verificación en la página 70.

La mayoría de las **caídas** de bebés son desde muebles. Ayude a prevenir caídas al:

- ▶ No dejar a su bebé sin supervisión en ninguna superficie sobre el piso
- ▶ Siempre usar cinturones de seguridad sobre los cambiadores, sillas elásticas y columpios

La **mayoría** de las quemaduras en niños menores de cinco años son causadas por líquido hirviendo. Ayude a prevenir quemaduras al:

- ▶ Ajustar su termo tanque a 120 grados Fahrenheit o menos
- ▶ Nunca transportar líquidos calientes mientras carga a su bebé
- ▶ Nunca calentar los biberones en el microondas: los microondas calientan de manera despareja y el bebé puede quemarse

El **ahogamiento** puede suceder rápida y silenciosamente. Ayude a prevenir ahogamiento al:

- ▶ Permanecer con su bebé durante el baño en todo momento
- ▶ Tener todos los artículos de baño preparado y en la habitación

Muchos objetos de uso cotidiano pueden causar que los bebés se **asfixien** o **sofoquen**. Ayuda a prevenir la asfixia y la sofocación al:

- ▶ Quitar objetos pequeños y bolsas de plástico cerca del bebé
- ▶ Mantener a su bebé alejado de globos, cordones de persianas y cuerdas

Puede mantener a su bebé seguro y evitar lesiones en un **vehículo** al:

- ▶ Colocar siempre al recién nacido en un asiento que mire hacia atrás cada vez que viaje en un vehículo
- ▶ Nunca deje solo a su bebé en un vehículo – la temperatura dentro del vehículo puede llegar a niveles peligrosos en solo minutos incluso en un clima templado

Lidiar con el llanto

CUANDO SU BEBÉ NO PARA DE LLORAR, puede ser muy terrible. Sepa que es común que su bebé lllore. El recién nacido promedio llora de dos a tres horas por día y a veces más. A veces puede parecer que su bebé nunca deja de llorar; y para todos los padres es difícil lidiar con el llanto. **Puede parecer que su bebé llora más que otros, pero TODOS los bebés lloran mucho.**

Puede probar lo siguiente para ayudar a calmar a su bebé:

- › Verifique que las necesidades básicas de su bebé estén satisfechas: alimentar, eructar o cambiar el pañal de su bebé
- › Asegúrese de que la ropa de su bebé no esté demasiado ajustada, demasiado abrigada, demasiado fresca, etc.
- › Ofrezca a su bebé un chupete, pero nunca lo fuerce
- › Hamaque suavemente a su bebé en una mecedora o en sus brazos
- › Golpee la espalda de su bebé suavemente
- › Cántele o hablele a su bebé suavemente
- › Ponga música suave
- › Saque a su bebé a pasear en el cochecito
- › Dele a su bebé un baño caliente

Estrategias para controlar su frustración cuando su bebé está llorando:

- › Llame a un amigo de confianza, pariente o vecino y pídale que vengan a cuidar al bebé y le permitan descansar
- › Siéntese, cierre los ojos y respire profundamente
- › Escuche música
- › Haga ejercicio
- › Asegúrese de que el bebé esté seguro en la cuna y vaya otra habitación

Lidiar con un bebé que está llorando puede ser estresante, pero ¡NUNCA SACUDA A SU BEBÉ! Sacudir al bebé puede causar ceguera, causarle daño cerebral o hasta la muerte. Pida ayuda si usted se siente abrumado.



Calme al bebé, no lo sacuda

Toda persona que cuide a su hijo debe saber acerca del Síndrome del bebé sacudido. El traumatismo craneoencefálico por maltrato (TCE, por sus siglas en inglés) es una de las causas más comunes de muerte. El SBS ocurre cuando un padre u otra persona que cuida a un niño se siente frustrado, pierde el control y lo sacude, causándole daños cerebrales o la muerte. El llanto es el motivo más común por el que alguien sacude a un bebé. Los resultados que los sobrevivientes pueden obtener pueden incluir parálisis cerebral, ceguera, sordera, convulsiones y dificultades de aprendizaje/conducta. Es más probable que los hombres jóvenes que cuidan solos a un bebé lo sacudan. **Todas las personas que cuiden a un bebé deben saber que jamás deben sacudirlo.** Para prevenir el traumatismo craneoencefálico por maltrato lo más importante que puede hacer es comprender a su bebé y saber cómo lidiar con él cuando llora o está irritable.

El Departamento de Salud de Florida contribuyó al contenido de esta hoja informativa. Para obtener más información, visite su página web: www.floridahealth.gov.

ESCANÉAME

Usa tu inteligente cámara del teléfono para un informativo video.



ESCANÉAME

Usa tu inteligente cámara del teléfono para adicional



Su hijo de uno a dos meses

SU BEBÉ CRECE RÁPIDAMENTE Y ESTÁ APRENDIENDO MUCHO. El cerebro de su bebé se desarrolla mediante una serie de interacciones recíprocas a veces denominado “servir y devolver”. Los niños pequeños interactúan de forma natural a través del balbuceo. Al responder a esos esfuerzos de forma cálida y amorosa consistentemente, crea un ambiente enriquecedor. A esa edad, es importante dedicar mucho tiempo a acurrucar, jugar, leer y hablar con su bebé. A medida que pasa el tiempo, esas interacciones ayudarán a los bebés a formar fuertes vínculos con sus padres. Este vínculo en los primeros años crea patrones relacionados con cómo el niño se conecta con los demás posteriormente.

Sueño Aunque ahora su bebé duerma durante más tiempo, hay actividades que pueden contribuir a que su bebé aprenda a estar más activo durante el día y a alentarle a dormir por la noche. Para más información, consulte Mejor sueño para usted y su bebé en la página 4.

Nutrición A esta edad, su hijo solo requiere leche materna o fórmula. A esta edad, su bebé no está listo para comer cereal ni otro alimento sólido. Generalmente, el bebé necesita de 4 a 5 onzas de leche materna o fórmula cada vez que se alimenta, o de 20 a 25 onzas por día.

Desarrollo físico – Su bebé:

- › Se moverá y empleará el lenguaje corporal para decirle cómo se siente
- › Usará los músculos de sus brazos y piernas para agarrar o patear juguetes o personas
- › Mantendrá la cabeza elevada sin ayuda, pero aun necesitará que se le proporcione apoyo cuidadosamente cuando lo sostenga

Desarrollo social y emocional – Su bebé debería:

- › Sonreírte cuando quiere jugar
- › Fruncir el ceño o llorar para demostrar tristeza
- › Responder con alegría cuando llega su cuidador principal
- › Imitar sus movimientos y expresiones faciales
- › Sentirse bien alrededor de otros niños

Desarrollo cognitivo – Su bebé:

- › Usará el gusto, tacto, olfato, visión y audición para aprender sobre su entorno
- › Llorará cuando tenga hambre, necesite que lo cambie o quiera atención
- › Gorjeará cuando quiere llamar su atención, y lo hará aún más cuando le responda
- › Hará distintos sonidos para demostrarle que tiene hambre, mojó el pañal, está cansado o quiere que lo cambie de posición
- › Reconocerá a la madre o al cuidador principal
- › Seguirá objetos en movimiento con la vista

CONSEJOS DE PROTECCIÓN ADICIONALES PARA SU BEBÉ A LOS DOS MESES

- › Se puede utilizar una lista de control de seguridad en el hogar en cada etapa del desarrollo de su hijo. Pueden encontrar un ejemplo de la lista de verificación en la página 70.
- › Prevenga incendios manteniendo las luces por lo menos a tres pies de la cuna, ropa de cama y cortinas; nunca caliente su hogar dejando encendido el horno, ni uses velas para iluminar.
- › Ayude a prevenir el envenenamiento manteniendo todos los medicamentos fuera del alcance.
- › Cuando el automóvil esté estacionado, ayude a prevenir las quemaduras por las superficies calientes de los asientos del auto usando persianas o cubriendo la silla vacía del bebé con una manta ligera. Considere, si es posible, poner un zapato u otro objeto necesario en el asiento trasero junto a su bebé como recordatorio.

Actividades de crianza *positivas* que *fomentan* cuidado y apego

- › Siempre responda al llanto del bebé e intente entender lo que está tratando de decirle
- › Cuando su bebé haga sonidos, arrúllelo, cántele o hablele
- › Sostenga y toque al bebé tanto como pueda
- › Mírele al bebé a los ojos y hablele mientras lo alimenta y le cambia el pañal
- › Practique ser paciente Tener paciencia es muy importante para el desarrollo general de su hijo. Los bebés apenas están aprendiendo sobre el mundo y ¡tomará tiempo antes de que aprendan cómo comportarse!



Cuándo debe preocuparse

Aunque cada bebé se desarrolla a su propio ritmo, debe estar atento a ciertos hitos que su hijo debe alcanzar. No lograr ciertos hitos puede ser una señal de problemas médicos o de desarrollo que requieren atención especial. Debe avisarle al médico de su bebé si:

- › No parece responder a ruidos fuertes
- › No descubre sus manos a los dos meses
- › No sonríe al oír su voz a los dos meses
- › No sigue objetos en movimiento con los ojos a los tres meses
- › No agarra ni sostiene objetos a los tres meses
- › No le sonríe a las personas a los tres meses
- › No puede sostener bien la cabeza a los tres meses
- › No busca ni agarra juguetes a los cuatro meses
- › No balbucea a los cuatro meses

Escoger a un cuidador responsable

CUANDO DEJA A SU HIJO CON SU PAREJA O NIÑERA, espera que lo cuiden como lo haría usted, SIN EMBARGO ¡eso no siempre pasa! Una cantidad abrumadora de niños resulta víctima de abuso, negligencia e incluso pierden la vida bajo la supervisión de cuidadores temporales cada año. A veces, estos son novios de madres de niños pequeños, pero otros cuidadores temporales, incluyendo amigos de los padres que no están preparados adecuadamente para cuidar a niños pequeños también son culpable de cometer estos delitos.

Los resultados pueden ser terribles al dejar niños pequeños con personas sin relación directa, o con poco o nada de experiencia cuidando niños. De hecho, los niños que viven con adultos no emparentados con ellos tienen varias veces más probabilidades de morir por lesiones infligidas que los niños que viven con dos padres biológicos. Es vital que los padres escojan a un adulto responsable o una guardería con licencia para cuidar a sus hijos pequeños. Si necesita ayuda para encontrar cuidado infantil, visite www.myflfamilies.com/childcare.

Las cosas más insignificantes que pueda hacer un niño, como llorar o derramar algo, pueden irritar a las personas que están bajo la influencia de drogas o alcohol. Abajo enumeramos algunas de las cosas que debe tener en cuenta al decidir que una niñera o cuidador cuide a su hijo. No obstante, la única manera de evaluar la reacción de esa persona ante la conducta de su hijo es observándola cuando está con su hijo.

Su pareja/niñera:

- ▶ ¿Espera que su hijo haga cosas que no corresponden para su edad?
- ▶ ¿Parece impaciente o hasta irritado cuando su hijo llora o hace berrinche?
- ▶ ¿Reacciona exageradamente cuando su hijo desobedece o se niega a cumplir?
- ▶ ¿Le pone sobrenombres despectivos a su hijo?
- ▶ ¿Cree que es divertido asustar a su hijo?
- ▶ ¿Dice que no lo está criando bien porque no es demasiado estricto con el niño?
- ▶ ¿Lastima a su hijo?
- ▶ ¿Culpa a usted y dice que no es algo importante?
- ▶ ¿Toma todas las decisiones para usted y su hijo?
- ▶ ¿Le dice que su hijo es fastidioso?
- ▶ ¿Bebé alcohol o consume drogas cuando está con su hijo?
- ▶ ¿Manipula armas de fuego y cuchillos cuando está con su hijo?
- ▶ ¿Trata a las mascotas con severidad o de manera abusiva o negligente?

Si responde "Sí" tan solo a una de las preguntas anteriores, su hijo puede estar en peligro. Nunca permita que alguien que no conozca bien tenga acceso o cuide a su hijo. Familiarícese bien con la persona antes de pedirle que cuide a su hijo...

¡La VIDA de su hijo depende de ello!

QUÉ PUEDE HACER

Además de responder las preguntas de arriba, tome estas medidas adicionales, para asegurarse de escoger un cuidador responsable.

Sepa si su pareja tiene antecedentes penales

1. Visite la página web de Búsqueda de información de delincuentes del Departamento de Centros Penitenciarios de Florida www.dc.state.fl.us/appcommon/
2. Consulte la base de datos de delincuentes y depredadores sexuales de Florida directamente en: offender.fdle.state.fl.us



Antes de salir de casa:

- › ¿Cómo trata a otras mujeres de la familia y el vecindario?
- › ¿Cómo trata a otros niños de la familia (sobrinas, sobrinos, hijos de amigos)?
- › Hable con su pareja sobre las maneras de calmar a su bebé.

Al salir o después de salir:

- › Llame a menudo cuando esté fuera de casa

Cuando vuelva a casa:

- › Pregúntele a su pareja cómo estuvo su hijo durante su ausencia.
- › Si su hijo tiene edad suficiente, pregúntele si le gustó que esa persona lo cuide.
- › Observe el aspecto, condiciones y conducta de su hijo. ¿Parece estar tranquilo y feliz?

Si su bebé está dormido, despiértelo para comprobar si está alerta o presenta signos de malestar.

Esta guía proporciona otros consejos, pero si necesita ayuda adicional, consulte las siguientes fuentes de información así como la contraportada de esta guía. Recuerde que la vida de su hijo depende de esto.

Para buscar cuidado infantil: www.floridaearlylearning.com/ccrr.aspx

Para buscar programas de crianza en su condado:

www.myflfamilies.com/service-programs/child-welfare/whoswatching/parenting-class

Su hijo de los tres a seis meses

ESTE ES UN PERÍODO DE DESARROLLO EMOCIONANTE ya que su bebé empezará a mostrar su personalidad única. Además, los bebés de esta edad empiezan a establecer patrones regulares de alimentación y sueño. Siga acurrucando, jugando, leyéndole y hablándole a su bebé tanto como pueda, ya que cada interacción seguirá estimulando su desarrollo cerebral. El bebé necesita un público interesado, ¡y una oportunidad para implementar sus destrezas sociales!

Sueño A esta edad, los bebés duermen aproximadamente 15 horas por día. Es posible que su bebé tome dos o tres siestas durante el día y se despierte dos veces por la noche para alimentarse. Aunque a esta edad los bebés pueden darse vuelta solos, debe seguir poniéndolo boca arriba para dormir. Está bien que se dé vuelta boca abajo solo cuando duerme. Ahora es un buen momento para bajar el nivel del colchón en la cuna para prevenir caídas. Recuerde que aún no es seguro dejar juguetes, almohadas o colchas en la cuna. Continúe practicando el ABC del sueño seguro en TODO momento que duerma.

Nutrición Hable sobre las necesidades de nutrición de su bebé con su médico durante la visita a los cuatro meses. La leche materna o la fórmula siguen siendo las fuentes principales de nutrición.

Desarrollo físico

- › Gira boca arriba o boca abajo solo.
- › Trata de agarrar objetos con las manos.
- › Abre y cierra las manos y se las lleva a la boca.
- › Mueve los brazos y pateas.
- › Se sienta con apoyo.
- › Babea mucho.
- › Le comienzan a salir dientes.

Desarrollo social y emocional

- › Disfruta juegos sociales y trata de llamar su atención de forma más activa.
- › Responde de manera distinta a una voz que no conoce en comparación con una conocida.
- › Muestra interés al verse en el espejo y se sonríe.
- › Responde a las expresiones de emoción de otras personas y parece estar alegre con frecuencia.
- › Lloro cuando está molesto, asustado o atemorizado

Desarrollo cognitivo

- › Usa los ojos y las manos a la vez.
- › Usa señales verbales y no verbales para expresar necesidades.
- › Explora objetos con la boca.
- › Trata de alcanzar objetos como sonajeros, la cara del cuidador y los móviles de la cuna.

CONSEJOS DE PROTECCIÓN ADICIONALES PARA SU BEBÉ DE LOS TRES A SEIS MESES

Se puede utilizar una lista de control de seguridad en el hogar en cada etapa del desarrollo de su hijo. Pueden encontrar un ejemplo de la lista de verificación en la página 70.

- ▶ Evite la estrangulación quitando o acortando cualquier cuerda que su hijo pueda alcanzar.
- ▶ Evite la electrocución instalando tapas protectoras en todos los enchufes.
- ▶ Evite el envenenamiento poniendo los líquidos venenosos, como los productos de limpieza, en gabinetes y estantes altos.
- ▶ Evite las caídas manteniendo al bebé lejos de ventanas abiertas e instalando vallas de seguridad en las ventanas de los pisos superiores

Actividades de crianza *positivas* que *fomentan* cuidado y apego

- ▶ Cantarle al interactuar con el bebé, como jugar con palmaditas o cu-cú.
- ▶ Hamacar al bebé mientras le canta canciones de cuna
- ▶ Repetir los sonidos que hace su bebé, como “mm” o “ee”, y dejar que le toque la boca para que sienta que usted hace los sonidos



Cuándo debe preocuparse

Aunque cada bebé se desarrolla a su propio ritmo, debe estar atento a ciertos hitos que su hijo debe alcanzar. No lograr ciertos hitos puede ser una señal de problemas médicos o de desarrollo que requieren atención especial. Debe avisarle al médico de su bebé si su hijo no hace lo siguiente a los cuatro meses:

- ▶ No se lleva objetos a la boca a los cuatro meses
- ▶ Comienza a balbucear pero no trata de imitar ninguno de los sonidos que usted hace
- ▶ No presiona con las piernas cuando toca una superficie sólida con los pies
- ▶ Tiene problemas para mover uno o ambos ojos en todas direcciones
- ▶ Se pone bizco muy frecuentemente (estar bizco ocasionalmente es común durante los primeros meses)
- ▶ No le presta atención a las caras nuevas, o está muy asustado de caras o ambientes desconocidos

Su hijo de los seis a nueve meses

SE NECESITAN ACTIVIDADES NUEVAS PARA ESTIMULAR A SU BEBÉ DE ESTA EDAD que le ayuden a mejorar su desarrollo en todas las áreas. A esta edad, los bebés son muy sociables e interactúan con los demás sonriendo, moviendo las manos, balbuceando y entreteniendo a las personas que conozcan. Los bebés de esta edad incrementan sus destrezas como agarrar, girar, sentarse y hasta gatear. Cree un ambiente seguro para que el bebé pueda explorar. Su movilidad mejorará cada día y su bebé intentará agarrar cualquier objeto que le parezca interesante.

Sueño En esta etapa, su bebé necesita dos o hasta tres siestas por día. Acuéstelo para dormir todas las noches entre las 6 pm y las 8 pm, y puede esperar que duerma entre 11 y 13 horas. No obstante, algunos bebés, especialmente los que toman leche materna, pueden despertarse por la noche para comer.

Nutrición La Academia Americana de Pediatría recomienda esperar hasta los seis meses para darle alimentos sólidos al bebé. Algunas maneras básicas de introducir alimentos sólidos son:

- › Mezclar alimentos de un solo ingrediente como cereal de arroz con cantidades iguales de leche materna o fórmula.
- › Comenzar con una sola comida de sólidos al día. Agregar otra comida cuando el bebé pueda comer de dos a tres cucharadas por comida.
- › Es importante empezar con las verduras, y luego introducir un nuevo alimento a la vez y esperar dos o tres días para asegurarse de que su bebé no sea alérgico a un alimento específico.
- › Anime a su bebé a comer verduras y frutas para ayudarlo a desarrollar hábitos alimenticios saludables.

Desarrollo físico

- › Perfecciona la coordinación manos-ojos.
- › Se sienta con, y eventualmente sin, apoyo.
- › Trata de agarrar el biberón o la cuchara cuando lo alimentan.
- › Pasa objetos de una mano a la otra.
- › Empieza a gatear (algunos bebés nunca gatean, sin embargo, a los 9 meses, la mayoría de los bebés lo harán).
- › Empieza a pararse (Algunos bebés son capaces de levantarse y agarrarse a los muebles a los 9 meses, lo que se denomina comúnmente como “cruising”).

Desarrollo social y emocional

- › Habla o balbucea cuando se mira al espejo.
- › Se entristece si le sacan un juguete.
- › Responde cuando dicen su nombre, y reconoce los nombres de sus parientes.
- › Parece estar un poco o muy ansioso cuando se van sus padres (ansiedad por la separación).

Desarrollo cognitivo

- › Es más consciente del mundo que lo rodea.
- › Empieza a buscar y a encontrar objetos parcialmente ocultos, observa cómo se va una pelota cuando rueda fuera de su punto focal.
- › Trata de agarrar objetos que están fuera de su alcance.
- › Hace ruidos para demostrar desagrado o satisfacción.
- › Explora con sus manos y boca
- › Reconoce al cuidador o cuidadores principales

CONSEJOS DE PROTECCIÓN ADICIONALES PARA SU BEBÉ DE LOS SEIS A NUEVE MESES

Se puede utilizar una lista de control de seguridad en el hogar en cada etapa del desarrollo de su hijo. Pueden encontrar un ejemplo de la lista de verificación en la página 70.

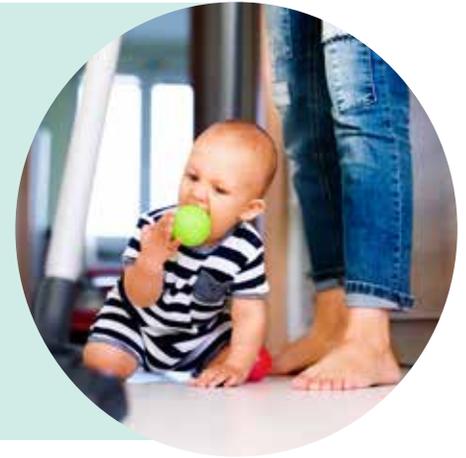
- › Evite lesiones arreglando muebles flojos o poniéndolos en una habitación a la cual el bebé no vaya. Use baúles para juguetes sin tapas o con soportes que mantengan la tapa abierta en cualquier posición. Asegure sus televisores, cómodas y otros objetos pesados a la pared
- › Evite las lesiones reparando los muebles que se tambalean o colocándolos en una habitación en la que el bebé no entre, utilizando baúles de juguetes sin tapa o con soportes que mantengan la tapa abierta en cualquier posición, y asegurando televisores, cómodas y otros objetos pesados a la pared.
- › Evite las caídas instalando cercas de seguridad para niños en la parte superior e inferior de todas las escaleras
- › Evite los envenenamientos y otras lesiones manteniendo los bolsos y carteras fuera del alcance del bebé.
- › Siempre supervise a su hijo cuando estén en o cerca del agua, tanto dentro como fuera del hogar. Los niños pequeños pueden ahogarse en bañeras, fregaderos, cubos de fregar, estanques poco profundos y barriles de lluvia.

Actividades de crianza **positivas** que **fomentan** cuidado y apego

Ayude a su bebé a lidiar con la ansiedad por la separación:

Explicándole que va a salir, pero va a volver

- › Siempre despidiéndose del bebé al salir ya que le enseña que va a regresar
- › Dándole un objeto que lo consuele y le permita al bebé sentirse cerca de usted cuando está ausente
- › Jugar al “peek-a-boo” tapándose y destapándose la cara con las manos. Pruebe también cubrir al bebé con una sábana ligera o un paño de cocina limpio (“¿Dónde está?”) y luego destaparlo (“¡Ahí está!”).



Cuándo debe preocuparse

Aunque cada bebé se desarrolla a su propio ritmo, debe estar atento a ciertos hitos que su hijo debe alcanzar. No lograr ciertos hitos puede ser una señal de problemas médicos o de desarrollo que requieren atención especial. Debe avisarle al médico de su bebé si su hijo no hace lo siguiente a los seis meses:

- › Parece estar demasiado rígido, con músculos tensos
- › Parece muy flojo, como un muñeco de trapo
- › Se niega a acurrucarse
- › No se sienta sin ayuda
- › Tiene uno o ambos ojos hacia adentro o hacia afuera a menudo
- › No le agrada estar cerca de otras personas
- › No se ríe ni chilla.
- › No intenta alcanzar objetos

Su hijo de los nueve a doce meses

AL CUMPLIR EL PRIMER AÑO, el peso corporal de su bebé debería haberse triplicado y la longitud de su cuerpo debería haberse duplicado. A esta edad, los bebés pueden comunicar sus sentimientos muy bien con gestos, sonidos y expresiones faciales. Por ejemplo, pueden mantener una “conversación” intercambiando objetos con otra persona, o imitando sonidos y acciones. También entienden la relación “causa y efecto” y que pueden hacer que algo ocurra: “Si suelto mi comida desde mi silla, se caerá al piso”, o “si lloro, mamá o papá vendrán a buscarme”. Seguir una rutina constante ayuda a los bebés a saber qué esperar, cómo comportarse y a formar un apego saludable.

Sueño Los hábitos de sueño de los bebés de esta edad varían. Algunos duermen toda la noche y toman una o ninguna siesta durante el día. Otros se despiertan a la noche, pero duermen varias siestas durante el día. A los nueve meses, su bebé puede dormir hasta 12 horas por noche. Algunos bebés no toman una siesta a la mañana y empiezan a tomar una siesta más larga más tarde.

En esta etapa de desarrollo, es común que los bebés lloren a la hora de irse a dormir por la noche ya que tienen miedo cuando los padres dejan la habitación. Establecer una rutina antes de ir a dormir por la noche que consista de actividades relajantes con el bebé ayudará a que se sienta menos atemorizado y estresado. Al acostar al bebé, dele tiempo para que se quede dormido solo. Si sigue llorando, fíjese qué le pasa, pero no lo levante. En vez, frótele la pancita y hablele suavemente para ayudarlo a relajarse y a quedarse dormido. Para más consejos para la hora de acostarse, consulte Mejor sueño para usted y su bebé en la página 4.

Nutrición

- Puede coger la comida y alimentarse por sí mismo
- Aprende a beber en un vaso para sorber
- Puede dejar de ser amamantado después de 1 año de edad
- Tres comidas al día con leche materna/fórmula
- Incluya a su bebé junto a la familia en las comidas

Sirva alimentos que ofrezcan nuevos sabores y texturas, pero asegúrese de que sean suaves, pueda masticarlos fácilmente con las encías y pueda digerirlos. Los ejemplos son Cheerios® con trocitos de banana; pedacitos de queso y pasta bien cocinada; y verduras al vapor como calabacines, guisantes y zanahorias. Corte los alimentos en trozos pequeños y evite cualquier comida que deba masticar. Es muy importante supervisar a su hijo constantemente cuando está comiendo.

Algunos bebés son alérgicos a ciertos alimentos. Las señales de una reacción alérgica incluyen erupciones, síntomas similares a la fiebre del heno o problemas para respirar (a veces graves). Si su bebé parece tener estos u otros síntomas, llame a su médico o al 9-1-1 inmediatamente. Los alimentos que debe evitar hasta que el bebé cumpla su primer año son:

- | | |
|--|-------------|
| › Huevos | › Maníes |
| › Mariscos | › Chocolate |
| › Cítricos como naranja, toronja, lima o limón | › Trigo |
| › Maíz | › Miel |

Desarrollo físico

- › Gatea hacia delante sobre la panza
- › Se sienta sin ayuda
- › Se levanta agarrándose de algo
- › Camina dos o tres pasos sin ayuda
- › Camina agarrándose de los muebles
- › Saca objetos de sus envases
- › Toca con el dedo índice

Desarrollo social y emocional

- › Les ofrece juguetes u objetos a los demás, pero quiere que se los devuelvan
- › Rechaza juguetes o alimentos cuando no los quiere
- › Se apega a un juguete o colcha favorita
- › Lloro cuando mamá o papá se va

Desarrollo cognitivo

- › Responde a la palabra “no”
- › Balbucea con inflexiones: cambios de tono de voz
- › Hace sonidos como “mama” y “dada”.
- › Encuentra juguetes y otros objetos escondidos
- › Empieza a usar las cosas correctamente (bebe de un vaso, escucha por teléfono)
- › Explora objetos de distinta manera (golpeándolos, sacudiéndolos, tirándolos, etc.)

CONSEJOS DE PROTECCIÓN ADICIONALES PARA SU BEBÉ DE LOS NUEVE A DOCE MESES

Se puede utilizar una lista de control de seguridad en el hogar en cada etapa del desarrollo de su hijo. Pueden encontrar un ejemplo de la lista de verificación en la página 70.

- › Evite cortaduras manteniendo objetos filosos (por ejemplo: cuchillos de cocina y otras herramientas, tijeras, máquinas de afeitar, cajas de envolturas plásticas, botellas o vasos de vidrio, agujas de tejer) fuera del alcance
- › Evite lesiones alejando a los niños de cortadoras de césped y sierras eléctricas
- › Evite la electrocución colocando caseteras, computadoras y otros aparatos eléctricos fuera del alcance y asegurando que los niños no puedan alcanzar la parte trasera de los televisores
- › Evite el envenenamiento guardando los medicamentos fuera del alcance

Actividades de crianza *positivas* que fomentan cuidado y apego

- › Jugar a las esconditas o cu-cú ayuda al bebé a lidiar con la separación y a sentirse seguro de que usted siempre volverá.
- › Responda al llanto de su bebé por la noche, pero no lo levante para mecerlo para que se vuelva a dormir; quedarse dormido en sus brazos causa que sea más difícil volver a dormirse solo.
- › Cuando se despida, dígame que va a extrañarlo, pero que va a volver.
- › Cuando su bebé haga algo que a usted no le gusta o que pudiera ser peligroso, distráigalo de esa actividad ofreciéndole otra rápidamente. Por ejemplo, si su hijo trata de tocar una lámpara, levántelo rápidamente y dígame: “Vamos a leer este libro”.
- › Redirija la conducta incorrecta mostrándole la forma correcta de hacer algo. Por ejemplo, si su hijo dibuja en los libros, quíteselos y diga: “Los libros no son para dibujar”. Al mismo tiempo, dele una hoja de papel y dígame: “Si quieres dibujar, hazlo en este papel”. Si su hijo tira los bloques de madera, quíteselos y dele una pelota suave para tirar.



Cuándo debe preocuparse

Aunque cada bebé se desarrolla a su propio ritmo, debe estar atento a ciertos hitos que su hijo debe alcanzar. No lograr ciertos hitos puede ser una señal de problemas médicos o de desarrollo que requieren atención especial. Debe avisarle al médico de su bebé si su hijo no hace lo siguiente a los nueve meses:

- › No balbucea.
- › Arrastra un lado del cuerpo mientras gatea (por más de un mes).
- › No señala objetos o dibujos
- › No busca objetos que esconde mientras está mirando
- › No dice palabras simples (“mama” o “dada”)
- › No muestra afecto por su cuidador principal
- › No le agrada estar cerca de otras personas



Su hijo de los 12 a 18 meses

DESDE LOS 12 HASTA LOS 18 MESES, su hijo sigue creciendo rápidamente, pero no lo notará tanto como durante el primer año. Esta etapa del desarrollo tendrá muchas cosas que haga por primera vez. Algunos bebés aprenden a decir sus primeras palabras o dar sus primeros pasos, mientras que casi todos los niños comenzarán a intentar ser independientes. En la medida que los niños empiezan a caminar, correr y subirse a varios sitios, su confianza y sentido de independencia aumentarán. Los niños de esta edad siempre son curiosos acerca de la naturaleza de las personas y las cosas. Su hijo necesita estímulo y libertad para explorar, así como fronteras y límites claros para sentirse seguro.

Los hitos del desarrollo que se alcanzan típicamente a esta edad les permiten a los niños comenzar a distinguir cosas, personas y acciones en categoría. Por ejemplo, cuando usted dice que va de compras, su hijo empieza a crearse imaginarse el supermercado y a usted allí.

Sueño A esta edad, su hijo necesita dormir unas 14 horas en un período de 24 horas. La mayoría de los niños comenzarán a dejar de tomar una siesta a la mañana y tomarán una más larga por la tarde. A medida que los niños se acostumbran a dormir menos, es posible que quieran acostarse más temprano, en cualquier momento entre las 6 pm y las 8 pm.

Nutrición

COMER: A los 12 meses, los bebés deben consumir una dieta balanceada que contenga alimentos sanos como: calabaza (vegetal), bananas (fruta), queso (lácteo) y pollo (proteína). Debe cortar todos los alimentos en trozos pequeños para que el niño pueda comerlos solo sin correr riesgo de asfixiarse. Los alimentos que **DEBE EVITAR** incluyen:

- › Zanahorias crudas
- › Palomitas de maíz
- › Nueces
- › Salchichas
- › Caramelos duros
- › Uvas enteras

Los bebés aún exploran la mayoría de los alimentos y seguramente no coman mucho durante una sola comida. Trate de ofrecer de cinco a seis comidas pequeñas en vez de tres más abundantes y no le dé comidas o bocados cuando está mirando la televisión.

BEBER: A los 12 meses, su bebé está listo para dejar de tomar fórmula y comenzar a beber hasta 24 onzas de leche entera por día. Dele leche al bebé en una taza en vez de un biberón. No olvide darle agua varias veces durante el día.



Recuerde:
Ahora que su hijo tiene dientes, debe lavárselos todos los días con un cepillo para bebés y agua

Desarrollo físico

- › Camina sin ayuda
- › Le gusta sostener objetos mientras camina y a menudo tiene uno en cada mano
- › Puede sostener un crayón y hace garabatos (pero poco controlados)
- › Hace gestos o señala a lo que quiere
- › Gira las páginas de un libro
- › Le gusta empujar, halar y volcar cosas

Desarrollo social y emocional

- › Le gusta que lo sostengan y le lean
- › Imita sonidos y expresiones faciales
- › Juega solo con sus juguetes

Desarrollo cognitivo

- › Entiende y sigue direcciones sencillas y de un solo paso
- › Dice de 8 a 20 palabras, incluyendo “hola” y “adiós”
- › Identifica objetos en un libro cuando se le pide que lo haga
- › Presta atención a las conversaciones

ESCANÉAME

Usa tu inteligente cámara del teléfono para adicional



CONSEJOS DE PROTECCIÓN ADICIONALES PARA SU BEBÉ DE LOS 12 A 18 MESES

- Su hijo puede moverse rápidamente y puede toparse con muchas situaciones peligrosas. Preste atención al entorno alrededor del niño y siempre asegúrese de que haya supervisión de un adulto. Se puede utilizar una lista de control de seguridad en el hogar en cada etapa del desarrollo de su hijo. Pueden encontrar un ejemplo de la lista de verificación en la página 70.
- › La mayoría de las caídas de niños son desde ventanas y balcones. Prevenga las caídas alejando los muebles de las ventanas, instalando rejas y asegurando las puertas de los balcones con pestillos a prueba de niños
 - › Prevenga las lesiones causadas por vehículos motorizados colocando a su bebé en un asiento de seguridad apropiado orientado hacia atrás. Los infantes y niños pequeños deben viajar en un asiento para automóvil orientado hacia atrás hasta que alcancen el peso o la altura más altos permitidos por el fabricante del asiento de seguridad. Nunca deje a su hijo solo en el automóvil, ni siquiera por un minuto. La temperatura dentro del carro puede alcanzar niveles mortales en minutos, incluso en clima templado.
 - › Evite quemaduras poniendo cercas en la entrada de la cocina y manteniendo los líquidos calientes fuera del alcance.
 - › Evite el ahogamiento instalando trabas de seguridad en los inodoros, vaciando baldes y manteniendo los tazones de agua de las mascotas fuera del alcance de su hijo.
 - › Evite el envenenamiento instalando trabas de seguridad en cajones, gabinetes y en cualquier sitio donde se guardan medicamentos o materiales de limpieza. Si cree que su hijo ha ingerido alguna sustancia venenosa, llame al Control de Envenenamientos inmediatamente: 1-800-222-1222.

Actividades de crianza positivas que

- › Que su hijo diga “no” o “mío” muestra su capacidad de verse a sí mismo como algo separado de su cuidador.
- › Manténgase un paso adelante. Distraiga o redirija a su hijo de los objetos o actividades peligrosas.
- › Guarde la palabra “no” fundamentalmente para asuntos de seguridad. Si los niños oyen “no” muy a menudo, empiezan a ignorar la palabra.
- › Emplee la comunicación no verbal. Mírelo seria o firmemente cuando ocurran incidentes de poca importancia.
- › Dele tiempo a su hijo para jugar solo. Jugar independientemente le permite escoger y dirigir la actividad y contribuye a que cree confianza.
- › Nunca recurra a nalgadas u otros castigos físicos. Las nalgadas no son una forma efectiva de imponer disciplina.



Cuándo debe preocuparse

Según la Academia Americana de Pediatría, debe consultar a su médico si a los 12 meses su bebé:

- › No gatea
- › Arrastra un lado del cuerpo mientras gatea por más de un mes
- › No puede mantenerse parado con ayuda
- › No busca objetos que esconde mientras está mirando
- › No dice ninguna palabra
- › No señala objetos o dibujos
- › No usa gestos como mover la mano o sacudir la cabeza

Enseñarle a su hijo a ir al baño

DEBE ENSEÑARLE A SU HIJO A IR AL BAÑO. Le está ayudando a aprender una habilidad muy importante. Enseñarle a su hijo a ir al baño toma tiempo, comprensión y paciencia. No debe apresurar a su hijo durante este proceso.

¿Está USTED listo para enseñarle a su hijo a ir al baño? Algunos factores que debe tener en cuenta son:

- ▶ ¿Tiene suficiente tiempo para ayudar a su hijo con esta tarea difícil?
- ▶ ¿Ya tiene mucho estrés? Por ejemplo, ¿tiene una casa, trabajo o relación nueva? En caso afirmativo, debería esperar a que sea un mejor momento para empezar a enseñarle a ir al baño.
- ▶ La consistencia durante enseñarle a ir al baño es muy importante. ¿La guardería de su hijo está dispuesta a ayudar a enseñarle?

¿Su hijo muestra indicaciones de que está listo para aprender a ir al baño?

Usted notará lo siguiente cuando su hijo esté listo:

- ▶ El niño defeca a la misma hora todos los días.
- ▶ Mantiene el pañal seco por 2 horas o más.
- ▶ Puede seguir instrucciones sencillas como: “agarra tu camión y ponlo en el baúl de juguetes”.
- ▶ El niño muestra interés en usar el baño o pide que lo cambien cuando el pañal está sucio o mojado.
- ▶ El niño demuestra que sabe cuándo está llegando el momento de defecar con el uso de palabras, expresiones faciales o un cambio de sus actividades.

La mayoría de los niños alcanza esta etapa entre los 18 y los 36 meses, pero también es común que sea más adelante. Enseñarles antes es posible, pero no es siempre lo mejor. Puede ser estresante para un niño que no tenga buen control del intestino o la vejiga, o que no pueda desvestirse rápidamente para ir al baño. Si su hijo no está listo, aún puede enseñarle que es el inodoro de niños y cómo funciona.

Cuando usted empiece a enseñarle a su hijo a ir al baño, elógielo por intentar. No se enoje si ocurre algún “accidente”. Castigar al niño por tener un “accidente” solo lo hará sentirse mal, lo cual retrasará el aprendizaje. La mejor manera de enseñarle a su hijo el concepto de ir al baño es dejarlo observar a otros miembros de la familia del mismo sexo (observar a personas del sexo opuesto puede confundirlo). Generalmente, los varones aprenden a orinar sentados, pero cambian lentamente a hacerlo parados cuando ven que así lo hacen “los chicos grandes”.



PRIMEROS PASOS

Ponga un inodoro para niños en la habitación de su hijo o en el baño. (Tanto los niños como las niñas pueden usar inodoros de adultos adaptados con sillas para este propósito). Luego haga lo siguiente:

- 1.** Durante las primeras semanas, permítale a su hijo sentarse en su inodoro con el pañal puesto, mientras usted le habla sobre el inodoro, para qué sirve y cuándo debe usarse.
- 2.** Una vez que su hijo se acostumbre a sentarse en el inodoro, deje que lo intente sin el pañal puesto. Haga que sentarse en el inodoro sea parte de su rutina, aumentando gradualmente de una a varias veces cada día.
- 3.** Trate de cambiarle el pañal de su hijo mientras se encuentra sentado en el inodoro. Ponga el contenido del pañal sucio en el inodoro para ayudar a su hijo a entender el propósito.

Permítale a su hijo jugar cerca del inodoro sin pañal y recuérdale que puede usarlo si lo necesita. Es probable que los niños olviden hacerlo al principio, pero no se enoje. En cambio, espere a que lo haga correctamente para premiarlo y elogiarlo.

Al igual que la mayoría de los niños, seguramente le tome más tiempo a su hijo dominar el control mientras toma una siesta o duerme por la noche. Lo mejor que puede hacer es que su hijo use el inodoro inmediatamente antes de acostarse, o ni bien se levanta. También puede ser útil usar calzones de entrenamiento en vez de pañales regulares durante la siesta y al acostarse. Al igual que la mayoría de los niños, seguramente le tome más tiempo a su hijo dominar el control mientras toma una siesta o duerme por la noche. Lo mejor que puede hacer es que su hijo use el inodoro inmediatamente antes de acostarse, o ni bien se levanta. Habrá algunos accidentes, pero una sábana de plástico o una cortina de ducha entre el colchón y la ropa de cama mantendrá el colchón seco. También puede ser útil usar calzones de entrenamiento en vez de pañales regulares durante la siesta y al acostarse. Tendrá algunos accidentes, pero puede mantener el colchón seco poniendo una sábana de plástico entre el colchón y la sábana. Todos los niños tienen estos accidentes. Elogie a su hijo cada vez que no se orine. Todos los niños tienen estos accidentes. Elogie a su hijo cada vez que no se orine durante la siesta o por la noche. Dígame que puede pedirle ayuda si se levanta durante la noche porque tiene que ir al baño.

Consejos de crianza positivos que fomentan la buena conducta durante las primeras etapas de la niñez

MANTENGA UN HORARIO

Los niños pequeños necesitan un horario regular. Se portan mejor cuando saben lo que pueden esperar. Intente que coman, duerman la siesta y jueguen a la misma hora todos los días. Al planear el horario diario, incluya el tiempo activo y el de silencio, así como el tiempo para jugar acompañado y para jugar solo.

OFREZCA ESTÍMULO

Las palabras alentadoras fomentan la confianza de su hijo. La clave para alentar a su hijo es actuar más como un entrenador que como una porrista. Una porrista dice: “¡Qué bien lo has hecho!” o “¡Qué dibujo hermoso!” Un entrenador usa un elogio específico. Por ejemplo, cuando su hijo ayuda a poner la mesa, le puede decir: “¡Qué buen trabajo hiciste al poner la mesa! Pusiste las cucharas y los tenedores en el sitio correcto, ¡y recordaste las servilletas!” Cuando vea un dibujo que hizo su hijo, puede decirle: “Este dibujo tiene muchos colores hermosos. Usaste el azul, el verde, el rojo y el naranja. ¡Dime cómo lo hiciste!”. Los elogios específicos ayudan a un niño a entender por qué ese comportamiento es tan importante.

Consejos adicionales:

- ▶ Dígale a su hijo lo que PUEDE hacer en vez de lo que NO puede hacer
- ▶ Explíquelo a su hijo simplemente sus reglas o límites, y ofrézcale alternativas
- ▶ Los padres deben trabajar juntos para que los niños tengan límites consistentes. Independientemente de si los padres viven juntos o separados, es importante establecer reglas similares para prevenir confundir a los niños.



ARREGLO RÁPIDO

Cambie su método

En vez de: “No dejes tu juguete allí”.

Dígale: “Lleva el juguete a tu cuarto”.

En vez de: “No toques nada”.

Dígale: “Sólo estamos mirando estas cosas”.

En vez de: “No la patees”.

Dígale: “Las patadas lastiman, usa tus palabras para decirle que estás enojado”.

Emplee explicaciones y alternativas simples

“Son las 8:00 y es hora de irse a dormir. Puedes seguir jugando con los marcadores mañana”.

“No puedes comer palomitas de maíz porque es hora de cenar. Puedes comer gelatina de postre cuando termines la cena”.

Practique dándole opciones*

Pregúntele a sus hijos si quieren una banana o compota de manzana como su botana. ¿Quiéren jugar con bloques o con libros?

*Evite preguntarle a su hijo si está listo para irse a la cama o si le gustaría ponerse el abrigo antes de salir porque hace frío afuera. Ninguna de estas actividades es opcional.



Su hijo de los 18 a 24 meses

LA IMITACIÓN Y LA INDEPENDENCIA SON TEMAS IMPORTANTES durante el final del segundo año de vida de su hijo. Entre los 18 y los 24 meses, los niños son más conscientes de quiénes son como personas. Su sentido de independencia aumenta cuando empieza a ser más fácil para ellos caminar, correr y treparse. Su hijito está desarrollando habilidades de pensamiento y es más curioso sobre la naturaleza de personas y cosas. También puede notar que sus habilidades de solución de problemas y de memoria mejoran. Asimismo, le será más fácil entender y responder a solicitudes sencillas.

A esta edad, los niños se identificarán con sus juguetes y no querrán compartirlos. Es posible que empiecen a demostrar frustración cuando no pueden hacer lo que quieren, pero generalmente puede redirigirlos a otras alternativas interesantes. Podría ser útil ofrecerles opciones en vez de siempre decirles que “no”.

Sueño La mayoría de los niños de esta edad duerme aproximadamente 14 horas al día. A menudo toman una siesta, generalmente entre la 1 pm y las 3 pm, y se van a dormir entre las 6 pm y las 8 pm. Aún es importante que duerman durante el día. Cuando los niños han descansado suficiente, se quedarán dormidos con mayor facilidad y dormirán más por la noche.

Nutrición A los 18 meses, los niños deben comer la mayoría de los alimentos que se sirven en la mesa, cortados en trocitos; beber en una taza para niños y no usar el biberón. Ya que seguramente no quiera sentarse a comer por períodos prolongados, debe asegurarse que su hijo consuma suficientes alimentos:

- › Dándole de cinco a seis comidas pequeñas al día.
- › Ofreciéndole bocados pequeños que pueda alimentarse por sí solo.
- › Preparándole comidas divertidas con variedad de colores, texturas y sabores

Desarrollo físico

- › Camina bien y corre, aunque tal vez no siempre se detenga y gire correctamente
- › Tira y rueda pelotas
- › Le gusta subirse a juguetes pequeños con ruedas
- › Come solo con una cuchara
- › Empieza a tener algo de control de los intestinos y vejiga

Desarrollo social y emocional

- › Imita acciones
- › Se enoja y puede hacer berrinches
- › Es tímido con personas desconocidas
- › No quiere compartir
- › Muestra señales de independencia como decir que “no” e intentar hacer muchas cosas por sí solo

Desarrollo cognitivo

- › Se refiere a sí mismo por su nombre y usa las palabras “yo” y “mío”
- › Dice entre 30 y 50 palabras
- › Copia palabras sueltas que diga una persona y dice “por favor” y “gracias” si se le pide que lo haga
- › Elige entre dos objetos
- › Le gusta tararear o tratar de cantar canciones conocidas
- › Usa oraciones de dos o tres palabras

CONSEJOS DE PROTECCIÓN ADICIONALES PARA SU BEBÉ DE LOS 18 A 24 MESES

Se puede utilizar una lista de control de seguridad en el hogar en cada etapa del desarrollo de su hijo. Pueden encontrar un ejemplo de la lista de verificación en la página 70.

- › Evite accidentes de trepado instalando sujetadores en forma de “L” para sujetar objetos grandes y muebles e instalando rejas en las ventanas para prevenir que su hijo se caiga
- › Reduzca el riesgo de lesiones causadas por caídas buscando plazas para jugar que tengan superficies suaves como arena, trocitos de madera o caucho
- › Evite el envenenamiento evitando referirse a las vitaminas o las medicinas como caramelos
- › Evite las quemaduras manteniendo los fósforos y los encendedores fuera del alcance de los niños y evitando el uso de estufas portátiles en habitaciones donde los niños juegan o duermen.

Actividades de crianza *positivas* que

- › Elogiar la buena conducta
- › Ignorar pequeños incidentes y accidentes, como derrames de leche
- › Darle a su hijo la oportunidad de corregir la mala conducta, dándole una segunda oportunidad
- › Nunca dar nalgadas u otro castigo físico y limitar decir que “no”
- › Modele el comportamiento que desea y ellos le seguirán.
- › Hablarle y leerle a su hijo todos los días para estimular el desarrollo del lenguaje
- › Sea paciente y coherente con las reglas y las consecuencias.
- › Recuerde, los comportamientos son el lenguaje de las emociones de un niño.



Cuándo debe preocuparse

Según la Academia Americana de Pediatría, debe consultar a su médico si a los 18 meses su hijo:

- › No puede caminar
- › No desarrolla un patrón para caminar del talón a la punta del pie después de caminar por varios meses o camina solo con la punta de los pies
- › No dice al menos 15 palabras
- › No entiende el funcionamiento de objetos comunes del hogar (cepillo, teléfono, tenedor y cuchara)

Su hijo de los 24 a 36 meses

LOS NIÑOS DE DOS AÑOS ESTÁN APRENDIENDO MUCHO SOBRE EL MUNDO QUE LOS RODEA. Empiezan a hacer muchas preguntas y les encanta imitar a los adultos. Están aprendiendo a compartir y a turnarse. A veces quieren jugar con otros niños y otras veces quieren jugar solos. A los niños de esta edad les gusta tomar decisiones y hacer más cosas por sí solos.

Sueño Muchos niños de esta edad pueden dejar la cuna y dormir en una cama.

- › Haga que la transición sea emocionante hablándole sobre la cama grande y de las cosas que le pondrá, como la ropa de cama o su peluche favorito.
- › Siga el mismo horario de dormir (entre las 6 pm y las 8 pm) así como las rutinas regulares como leer, cantar y bañarse.
- › Explíquele a su hijo que una vez que le dé el beso de buenas noches y se meta en la cama, no puede levantarse. Si se levanta de la cama, llévalo de vuelta con calma y tranquilamente hasta que aprenda que debe quedarse ahí.

Nutrición A esta edad, los niños a menudo son más selectivos con su comida y pierden interés en los alimentos. Puede notar que hay días cuando su hijo no quiere comer nada y otros días querrá comer solo cierto tipo de alimentos. Recuerde que cuando su hijo tenga hambre, comerá. Su responsabilidad es ofrecerle opciones saludables y una gran variedad de alimentos sanos.

- › Evite usar la comida como premio
- › Evite quitarle comida como un castigo

Desarrollo físico

- › Corre, salta y se trepa
- › Camina en punta de pies
- › Lanza y pateo la pelota
- › Aprende a subir y bajar un cierre
- › Bebe en una taza pequeña sin derramar líquido (al principio en una taza con tapa)
- › Se desviste solo
- › Se viste con ayuda
- › Usa el tenedor y la cuchara correctamente
- › Ayuda a guardar objetos

Desarrollo social y emocional

- › Les gusta que les lean cuentos conocidos una y otra vez
- › Empieza a disfrutar jugar solo
- › Inicia sus propias actividades de juego

- › No le gusta los cambios de rutina
- › Observa como juegan otros niños y se une al juego
- › No le gusta compartir lo suyo
- › Demuestra independencia y quiere hacer cosas solo
- › Sigue reglas simples como turnarse

Desarrollo cognitivo

- › Se refiere a sí mismo por su propio nombre
- › Dice 900 palabras o más
- › Señala y nombra las partes de su cuerpo cuando se lo piden
- › Emplea frases y oraciones de tres a cinco palabras
- › Repite rimas y canciones sencillas
- › Empieza a crear un mayor intervalo de atención
- › Lleva a cabo solicitudes simples de uno, dos o tres pasos

CONSEJOS DE PROTECCIÓN ADICIONALES PARA SU HIJO DE LOS 24 A 36 MESES

Se puede utilizar una lista de control de seguridad en el hogar en cada etapa del desarrollo de su hijo. Pueden encontrar un ejemplo de la lista de verificación en la página 70.

- › Evite la asfixia eligiendo juguetes que no tengan partes pequeñas
- › Evite las quemaduras manteniendo los alimentos calientes en el centro de la mesa y verificando la temperatura antes de dárselos a su hijo.

Actividades de crianza positivas que fomentan cuidado y apego

- › Trate de ser paciente, respire y modele el control de sus emociones.
- › En vez de usar el castigo físico, cree consecuencias que se relacionen con la conducta correspondiente. Por ejemplo, si el niño dibuja en la pared, quítele los crayones y explíquele que puede jugar con ellos más tarde.
- › Mantenga el control y no ceda a solicitudes irrazonables. Por ejemplo, quite los juguetes a la hora de comer o de irse a la cama.
- › Cuando los niños están molestos debido a que se les implementa disciplina, permita un tiempo para que tanto usted como ellos se tranquilicen antes de hablarle sobre su conducta. Hágales saber que usted entiende cómo se sienten y ayúdelos a entender sus emociones, pero que ciertos comportamientos no son aceptables.
- › Evite situaciones problemáticas Si es probable que su hijo no entre en razón cuando tiene hambre, recuerde tener bocados a mano para que pueda comer.



Cuándo debe preocuparse

Según la Academia Americana de Pediatría, debe consultar a su médico si a los 24 meses su hijo:

- › No puede empujar un juguete con ruedas
- › No sigue instrucciones simples
- › No imita acciones ni palabra
- › No desarrolla un patrón para caminar del talón a la punta del pie después de caminar por varios meses o camina solo con la punta de los pies
- › No dice al menos 15 palabras
- › No usa oraciones de dos palabras

Su hijo a los tres años

AHORA QUE SU HIJO HA CUMPLIDO TRES AÑOS, la etapa que se denomina “los terribles dos” oficialmente termina y empiezan “los años mágicos” de los tres y cuatro, que es una etapa en la que el mundo de su hijo será dominado por la fantasía e imaginación más vívida. Durante los próximos dos años, su hijo madurará en muchas áreas.

Sueño Adiós a las siestas y hola a la lucha a la hora de dormir. A menudo, los niños dejan de dormir la siesta entre los tres y cuatro años. Su hijo debe dormir entre 9 y 13 horas por día. Como una manera de tomar control de su mundo, a menudo los niños resisten la hora de dormir. Usted puede facilitar este proceso:

- › Siguiendo una rutina a la hora de dormir
- › Permitiéndole a su hijo tomar algunas decisiones, como escoger su pijama, o los libros que le leerá.
- › Proporcionándole un sentido de seguridad con lámparas de noche, sábanas de seguridad o peluches

Nutrición A esta edad, los hábitos de alimentación de hijo deben ser similares a los suyos. Debe comer los mismos alimentos que usted a la misma hora y usar cubiertos para niños. La asfixia sigue siendo un peligro porque su hijo no ha dominado la técnica de masticar y tragar aún. Evite alimentos como caramelos duros y frutillas con semilla, y reduzca el tamaño de sus porciones, particularmente cuando le dé:

- › Uvas (córtelas a la mitad)
- › Salchichas (córtelas a la mitad y longitudinalmente)
- › Vegetales crudos (como zanahorias y apio)
- › Mantequilla de maní (evite darle cucharadas grandes)

Desarrollo físico

- › Lanza y pateo la pelota
- › Dibuja círculos y cuadrados
- › Empieza a copiar letras mayúsculas
- › Se viste y desviste

Desarrollo social y emocional

- › Coopera con otros niños
- › Participa en juegos de fantasía
- › Entiende que hay maneras de solucionar los problemas

Desarrollo cognitivo

- › Identifica objetos “similares” y “distintos”
- › Habla con oraciones cortas que otras personas pueden entender
- › Cuenta y recuerda fragmentos de cuentos

CONSEJOS DE PROTECCIÓN ADICIONALES PARA SU HIJO A LOS TRES AÑOS

Se puede utilizar una lista de control de seguridad en el hogar en cada etapa del desarrollo de su hijo. Pueden encontrar un ejemplo de la lista de verificación en la página 70.

- ▶ Los niños que ya han superado la altura y el peso máximo para ir en una silla orientada hacia atrás, deben utilizar una silla de auto orientada hacia adelante con un arnés de cinco puntos. Deben utilizar esta silla hasta que se les quede pequeña.
- ▶ Ahora también es un buen momento para registrar a su hijo para que tome clases de natación y enseñarle medidas de protección en el parque de juegos, como no correr adelante o atrás de los niños que juegan en los columpios.

Actividades de crianza *positivas* que *fomentan* cuidado y apego

Demuestre un buen ejemplo para su hijo. Si quiere que su hijo sea amable con los demás o que tenga buenos hábitos de alimentación, enséñenle cómo hacerlo. Explíquele por qué hace algo de cierta manera. Tal vez los niños no entiendan todo lo que les dice, pero empezarán a entender que tiene motivos para hacer las cosas en cierta manera.

Explíquele a su hijo simplemente sus reglas o límites, y ofrézcale alternativas.

- ▶ Son las 8:00 y es hora de irse a dormir. Puedes seguir jugando con los marcadores mañana.
- ▶ No puedes comer palomitas de maíz porque es hora de cenar. Puedes comer gelatina de postre cuando termines la cena.



Cuándo debe preocuparse

Según la Academia Americana de Pediatría, debe consultar a su médico si a los tres años su hijo:

- ▶ No puede lanzar la pelota por encima del hombro
- ▶ No puede saltar en el mismo sitio
- ▶ No puede andar en triciclo
- ▶ No puede sostener un crayón entre el pulgar y los demás dedos
- ▶ Tiene dificultades para escribir
- ▶ No puede poner cuatro bloques uno encima de otro

Su hijo a los cuatro años

LOS NIÑOS DE CUATRO AÑOS TAL VEZ NO CREZCAN FÍSICAMENTE TAN RÁPIDO QUE COMO LO HACÍAN CUANDO ERAN BEBÉS, pero están logrando grandes progresos en el aspecto social y emocional. Es posible que su hijo se frustre fácilmente, pero aprende a tener autocontrol. Puede ayudarlo alentándolo y apoyándolo, permaneciendo paciente durante esos momentos frustrantes.

Sueño Los niños de cuatro años necesitan dormir al menos 12 horas por día. Tal vez no tomen siestas; eso depende del niño. Es común que los niños de cuatro años se levanten en medio de la noche con varias excusas para no ir a la cama. Lo mejor que puede hacer es mantener la rutina para la hora de dormir y cuando su hijito le pida agua por sexta vez, infórmele paciente, pero firmemente que es hora de dormir y que lo verá por la mañana.

Nutrición Una nutrición adecuada incluye:

- › Tres comidas al día y dos bocados nutritivos
- › Limitar el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar y grasa
- › Consumir frutas, verduras, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa

Desarrollo físico

- › Camina hacia atrás
- › Salta hacia adelante varias veces
- › Sube y baja escaleras
- › Da volteretas
- › Usa tijeras para niños
- › Corta continuamente por una línea
- › Copia cuadrados y cruces
- › Escribe algunas mayúsculas
- › Dibuja una persona con figura de palo

Desarrollo social y emocional

- › Disfruta jugar con otros niños
- › Se turna y comparte (la mayoría de las veces) pero puede ser algo mandón
- › Busca la aprobación de adultos
- › Entiende y obedece reglas simples (la mayoría de las veces)
- › Le gusta hablar y mantiene conversaciones detalladas
- › Entiende lo que son los celos
- › Puede que le tema a la oscuridad y a los monstruos
- › Empieza a entender lo que es el peligro
- › Le es difícil separar la fantasía de la realidad
- › Siente irritación y frustración y sigue haciendo berrinches
- › Le gusta simular cosas
- › Tiene una imaginación vivida y a veces amigos imaginarios

Desarrollo cognitivo

- › Agrupa y une objetos
- › Organiza materiales
- › Pregunta “por qué” y “cómo”
- › Dice su propio nombre y edad
- › Presta atención por períodos más largos
- › Aprende mirando y escuchando
- › Entiende lo que es el pasado y el presente
- › Sigue una serie de dos a cuatro instrucciones
- › Señala y nombra los colores
- › Entiende lo que es el orden y los procesos
- › Cuenta hasta cinco
- › Sabe el nombre de su calle y ciudad

CONSEJOS DE PROTECCIÓN ADICIONALES PARA SU HIJO A LOS CUATRO AÑOS

Se puede utilizar una lista de control de seguridad en el hogar en cada etapa del desarrollo de su hijo. Pueden encontrar un ejemplo de la lista de verificación en la página 70.

- ▶ Siempre supervise a su hijo cuando esté dentro o cerca del agua, tanto dentro como fuera de su hogar
- ▶ Enséñele la conducta apropiada de los peatones como cuándo cruzar la calle y usar las aceras y los cruces peatonales
- ▶ Si debe tener un arma de fuego en su casa, guárdela separada de las balas en un lugares con trabas

Actividades de crianza **positivas** que **fomentan cuidado y apego**

Su hijo está abandonando la conducta de un bebé rápidamente. Su hijo debe aprender habilidades nuevas y a controlar su conducta. Está empezando a solucionar problemas y aprende a seguir las reglas. ¿Cómo procesa toda esta nueva información? Imita a los adultos que lo rodean, en la medida que empieza a entender las distintas funciones en su mundo.

- ▶ Dele a su hijo una tarea simple en la casa.
- ▶ Fomentar y modelar el decir por favor y gracias.
- ▶ Enséñele la importancia de no interrumpir a los demás cuando estén hablando, a menos que se sea por un motivo importante.

A esta edad, los niños necesitan aprender maneras saludables de lidiar con la ira y la importancia del autocontrol. Los niños pueden sentirse muy enojados y no entender cómo calmarse. Ayúdelos a identificar sus emociones y explíqueles que es común sentirse así, sin embargo deben cumplir las reglas.



Cuándo debe preocuparse

Según la Academia Americana de Pediatría, debe consultar a su médico si a los cuatro años su hijo:

- ▶ Se aferra a los padres o llora cuando lo dejan
- ▶ No muestra interés por los juegos interactivos
- ▶ Ignora a los otros niños
- ▶ No responde a personas que no sean parte de su familia
- ▶ No participa en juegos de fantasía
- ▶ Se niega a vestirse, dormir o usar el baño
- ▶ Se descarga sin autocontrol cuando está enojado o molesto
- ▶ No puede copiar un círculo
- ▶ No emplea oraciones con más de tres palabras
- ▶ No emplea las palabras “yo” y “usted” bien
- ▶ No puede distinguir la diferencia entre la fantasía y la realidad
- ▶ No entiende instrucciones de dos partes al emplear preposiciones (“Pon la taza sobre la mesa” o “Toma la pelota debajo del sillón”)
- ▶ No puede decir su nombre y apellido correctamente

Su hijo a los cinco años

LOS NIÑOS DE 5 AÑOS QUIEREN SABER MÁS SOBRE CÓMO FUNCIONA EL MUNDO y generalmente se sienten emocionados de ir a la escuela. Hacen preguntas más complejas y ofrecen maneras creativas para solucionar problemas. Son más sociables y prefieren los juegos activos en los que participan otros niños.

Sueño Los niños de cinco años necesitan dormir bastantes horas y muchos aún toman siestas. Las 8:00 pm es un buen horario para que su hijo de cinco años se vaya a dormir durante el año escolar.

Nutrición El mejor consejo en cuanto a la nutrición es ¡darle un buen ejemplo! Mantener a sus hijos saludables incluye alentarles a:

- › Comer alimentos variados
- › Equilibrar los alimentos que consumen con actividad física
- › Elegir una dieta abundante en granos, vegetales y frutas; cantidades moderadas de azúcar y sal; y pocas grasa, grasa saturada y colesterol
- › Elegir una dieta que proporcione suficiente calcio y hierro para satisfacer las necesidades de su cuerpo en crecimiento continuo

Desarrollo físico

- › Ayuda a hacer su propia cama
- › Colorea sin salirse de las líneas
- › Se ata los cordones
- › Salta la soga

Desarrollo social y emocional

- › Es consciente del género
- › Diferencia la fantasía de la realidad
- › A veces es exigente y otras veces muy cooperativo
- › Consuela a sus amigos y a otras personas cuando están

tristes

- › Entiende que los juegos tienen reglas
- › Expresa sus sentimientos
- › Quiere complacer a sus amigos
- › Quiere ser como sus amigos
- › Acepta las reglas
- › Le gusta cantar, bailar y actuar
- › Muestra más independencia

Desarrollo cognitivo

- › Usa correctamente los verbos en pasado, presente y futuro
- › Agrupa los objetos similares
- › Entiende el concepto de hoy, mañana y ayer
- › Identifica la mayoría de las letras y números
- › Puede contar cuento de un libro ilustrado

CONSEJOS DE PROTECCIÓN ADICIONALES PARA SU HIJO A LOS CINCO AÑOS

Se puede utilizar una lista de control de seguridad en el hogar en cada etapa del desarrollo de su hijo. Pueden encontrar un ejemplo de la lista de verificación en la página 70.

► Practique la seguridad en el agua enseñándole a su hijo a nadar o inscribiéndolo en clases de natación. No permita que su hijo juegue alrededor del agua (lago, piscina, océano, etc.) sin la supervisión de un adulto (incluso si es un buen nadador). Asegúrese de que usen un salvavidas o un dispositivo de flotación personal cuando estén en un bote y proteja la piscina a prueba de niños cerrándola con una cerca con una puerta de cierre automático y pestillo automático. Agregue alarmas en las puertas para una capa adicional de protección y considere aprender RCP.

► Enséñele a su hijo a marcar el 911.

► Dele un buen ejemplo a su hijo usando siempre su cinturón de seguridad, su casco, etc.

Actividades de crianza *positivas* que *fomentan* cuidado y apego

Otra manera de darle a su hijo un buen ejemplo es expresar su aprecio por la conducta amable y sensata. Al estimular la conducta amable de los niños, los ayuda a entender que su bondad causa una diferencia positiva. Por ejemplo: “Emily, me agrada que hayas compartido tus juguetes con Ryan. ¿Ves cuánto le gusta jugar con ellos?” Los niños necesitan saber que los adultos que los rodean se preocupan por ellos y por los demás. Los niños que reciben respeto y aprecio de los adultos son más propensos a demostrar bondad por otras personas.

Las investigaciones demuestran que el castigo físico severo puede debilitar la confianza de un niño hacia los adultos. El castigo físico no ayuda a los niños a aprender a controlarse. Cuando los adultos utilizan el castigo físico, los niños se sienten enojados hacia los adultos y avergonzados de sí mismos. Cuando los niños pequeños experimentan orientación consistente y positiva, es más probable que sean amables con los demás.



Cuándo debe preocuparse

Según la Academia Americana de Pediatría, debe consultar a su médico si a los cinco años su hijo:

- Tiene problemas para comer, dormir, vestirse o ir al baño
- Es extremadamente temeroso o tímido
- Es extremadamente agresivo
- No puede separarse de sus padres sin protestar furiosamente
- Se distrae fácilmente y no puede concentrarse en una sola actividad por más de cinco minutos
- Muestra poco interés en jugar con otros niños
- Se niega a responderles a las personas en general o solamente responde superficialmente
- Raramente usa la fantasía o la imitación cuando juega
- Parece estar infeliz o triste la mayor parte del tiempo
- No participa en muchas actividades
- Evita o parece distante de otros niños y adultos
- No expresa una amplia gama de emociones
- No puede construir una torre de seis a ocho bloques

Desarrollo social saludable y prevención de intimidación

ENSEÑARLES A LOS NIÑOS A INTERACTUAR CON OTROS DE MANERA SALUDABLE no solo es beneficioso para ellos en la escuela, sino también a lo largo de sus vidas. También les permite identificar conductas inapropiadas como la intimidación. La intimidación es un patrón de comportamiento agresivo que hace que otra persona se sienta herida, degradada, amenazada o humillada. Algunos ejemplos de intimidación incluyen sobrenombres despectivos, empujones, exclusión de cierta actividad y el vandalismo de las posesiones personales. La intimidación cibernética ocurre mediante computadoras e Internet.

Es importante ayudar a que su hijo entienda lo que es la intimidación y que sepa qué hacer en caso de estar sometidos a la intimidación o si ven a otros niños sometidos a la intimidación. Los niños involucrados en actos de intimidación, ya sea si son los que son sometidos, cometen o son testigos de la acción, pueden verse afectados. Es importante darles apoyo a todos los participantes para asegurar que la intimidación deje de ocurrir y reducir sus efectos.

Puede ayudarles a sus hijos a desarrollar habilidades sociales y relaciones saludables con sus compañeros de escuela y amigos:

- › Proporcionando un ambiente seguro y saludable en el hogar
- › Manteniendo las líneas de comunicación entre los parientes abiertas
- › Alentándolos a jugar con otros niños fuera del horario escolar, invitando a amigos a dormir a casa y uniéndose a clubes y grupos
- › Enseñándole a su hijo las cualidades que debe buscar en un amigo, como alguien que le haga sentirse cómodo y lo aprecie por ser como es
- › Practicando habilidades de conversación como hacer preguntas y escuchar y explicarle cuáles comentarios podrían ofender a otras personas, dar lugar burlas e impedir que tenga amigos, como por ejemplo: 'Siempre estás despeinado'.
- › Hablándole sobre cómo lidiar con distintas situaciones en la escuela y con los amigos.

Por ejemplo: 'Tal vez ayude si le prestas tu juguete nuevo' o 'somos más felices cuando sonreímos. Es importante que sonrías cuando conoces a alguien por primera vez'.

- › Hablándole a su hijo sobre la intimidación, por qué es mala y qué puede hacer si ve que uno de sus compañeros está siendo intimidado.
- › Enseñándoles a los niños que no deben participar en acciones que burlan u ofenden a otros niños
- › Enseñándoles a los niños que informar los casos de intimidación no significa que es un soplón. La intimidación hiera a la víctima y debe detenerse
- › Alentando a los niños a buscar ayuda de maestros u otros adultos si ven que alguien está siendo sometido a intimidación (si tienen miedo de reportarlo, deben pedirle ayuda a un amigo o hermano mayor)



¿Su hijo está siendo intimidado?

Muchas veces los niños no piden ayuda, por eso es importante saber a qué debemos estar atentos. Busque ayuda rápidamente si su hijo corre riesgo inmediato de hacerse daño a sí mismo o a los demás.

La reacción de los niños ante la intimidación puede variar. Algunas indicaciones de que su hijo es víctima de intimidación son:

- › Timidez, inseguridad, autoestima baja
- › Prendas de vestir rotas o pertenencias extraviadas
- › Moretones, cortaduras o rasguños sin explicación
- › Temor a ir a la escuela o participar en actividades organizadas
- › Ansiedad o depresión al regresar a casa de la escuela
- › Estar muy callado o insociable
- › Quejas de enfermedad como dolores de estómago
- › Cambios en los hábitos de alimentación o de sueño
- › Problemas para dormir o pesadillas frecuentes

Abajo le proporcionamos algunos consejos para ayudar a su hijo en caso de que sea víctima de intimidación:

- › Escuche lo que su hijo tiene que decir
- › Apoye a su hijo hablando sobre cómo solucionar el problema
- › Evite culpar a su hijo por provocar la situación. Esto puede causar que se sienta más victimizado y puede cerrar las líneas de comunicación
- › Hágale preguntas específicas sobre qué, quién, dónde y por cuánto tiempo ha sido víctima de intimidación
- › Aliéntelo a seguir siendo la persona que es. Cambiar su personalidad para satisfacer a otros no es la solución correcta para detener la intimidación
- › Enséñele a su hijo a eludir la situación en vez de pelear, ya que esto podría empeorar la situación
- › Póngase en contacto con la escuela, el director o el maestro inmediatamente



Evite cometer estos errores:

- › Nunca le diga a su hijo que ignore la intimidación
- › No culpe a su hijo por ser víctima de intimidación.
- › Incluso si ha provocado el acto, nadie merece ser víctima de intimidación.
- › No le pida a su hijo que se defienda físicamente de la persona que lo intimida.
- › Podría provocar que se lesione, lo suspendan o lo expulsen de la escuela.
- › Los padres deben intentar no ponerse en contacto con los padres del otro niño. Esto podría empeorar la situación.
- › La escuela u otros funcionarios pueden actuar como mediadores entre los padres.

Seguimiento. Demuestre su compromiso para lograr que la intimidación se detenga. Dado que la intimidación es conducta que se repite o tiene el potencial de repetirse, se requiere un esfuerzo continuo para asegurarse de que deje de ocurrir.

¿Su hijo intimida a otros niños?

Indicaciones de que su hijo está intimidando a otros

Los niños pueden estar intimidando a otros si:

- › Participan en peleas físicas o verbales
- › Tienen amigos que intimidan a otros
- › Son cada vez más agresivos
- › Deben ir a la oficina del director o los suspenden frecuentemente
- › Tienen dinero adicional o pertenencias nuevas sin explicación
- › Culpan a los demás de sus problemas
- › No asumen responsabilidad por sus acciones
- › Son competitivos y les preocupa su reputación o popularidad



Descubrir que su hijo es quien causa la intimidación puede ser sorprendente. Como padre, puede sentirse decepcionado o enojado. El sentimiento de negación también es muy común. Es importante recordar que los niños actúan de forma distinta en distintos entornos sociales. Guiar y enseñarles a los niños a adoptar conductas apropiadas es una gran responsabilidad.

Abajo le proporcionamos algunos consejos útiles para que su hijo DEJE de intimidar a los demás:

- › Dígame a su hijo que no es bueno hacer infelices a los demás
- › Dígame a su hijo que la intimidación es incorrecta y explíquele que usted espera que cambie su conducta (indicarle expectativas claramente ayuda a que el niño reconozca la conducta que se espera)
- › Ayúdelo a reconocer las habilidades sociales apropiadas y a aprender el tipo de conducta que es apreciada y aceptable, elogiándolo por actuar noblemente hacia otros niños
- › Pase más tiempo con su hijo y supervise su conducta
- › Rodee a su hijo con modelos positivos
- › Enséñele a su hijo otras maneras de hacer amistades y conservarlas
- › Pídale ayuda a los consejeros de la escuela

Seguimiento. Después de que se solucione el problema de la intimidación, siga buscando maneras de ayudar a su hijo que causó la intimidación a entender cómo afecta a otras personas. Por ejemplo, elógielo cuando actúe de manera noble o hable sobre lo que significa ser un buen amigo.

¿Qué puede hacer su hijo para ayudar a detener la intimidación?

Espectadores Incluso si su hijo no participa directamente en la intimidación, puede estar contribuyendo a ese tipo de conducta. Ser testigo de la conducta también puede afectar al niño.

Abajo indicamos qué pueden hacer los espectadores para detener y prevenir la intimidación:

- ▶ **Actuar como amigo de la víctima.** Acercarse a la persona intimidada y hablarle, sentarse con ella durante el almuerzo o invitarla a jugar durante el recreo le ayuda a comunicarle que no está sola.
- ▶ **Decirle a un profesor, familiar o mentor de confianza.** Los adultos pueden ayudar a detener la intimidación, pero solo si saben sobre el incidente. Si su hijo ha hablado con un adulto y la situación no parece haber cambiado, puede ser necesario que deban involucrarse más adultos. Los maestros, consejeros, cuidadores, enfermeras y padres pueden ayudar a impedir y prevenir la intimidación.
- ▶ **Prestar ayuda.** Los espectadores a veces pueden ayudar a la víctima de intimidación haciendo algo que desvíe la atención del abusador, o dándole al abusado una razón para abandonar el área. Por ejemplo, un espectador podría decir: “Vamos, tenemos que ir a clase”. O “El Sr. Smith dice que quiere verte ahora mismo”
- ▶ **Decir lo que piensa y alejarse del lugar.** Se le puede decir al abusador que su acción no es graciosa ni entretenida. No proporcione una audiencia porque, a menudo, eso estimula la conducta de acoso.
- ▶ **Dar un buen ejemplo.** Participar en campañas y proyectos contra la intimidación.

Intimidación cibernética

El uso de Internet, teléfonos celulares u otros medios electrónicos para enviar o publicar texto o imágenes con el propósito de herir o avergonzar a otra persona se conoce como intimidación cibernética. La intimidación cibernética afecta a casi el cincuenta por ciento de los adolescentes estadounidenses, pero la mayoría de las víctimas dicen que nunca les han dicho a sus padres o a otros adultos sobre su experiencia negativa en línea.

Al igual que otros tipos de intimidación, los adolescentes pueden participar en la intimidación cibernética porque piensan que es inofensiva o divertida, o porque sus amigos alientan tal conducta. Los adolescentes que probablemente no practican otro tipo de intimidación pueden optar por esta variante porque creen que nadie puede detectar su conducta en Internet o desconocen las graves consecuencias de sus acciones.

Los niños que son víctimas de intimidación cibernética, son más propensos a consumir drogas y/o alcohol, faltar a la escuela, ser sometidos a intimidación en la escuela, tener malas notas y autoestima baja, sufrir de depresión o tener pensamientos suicidas.

Otras indicaciones que demuestran temprano si un niño podría ser víctima de intimidación cibernética son:

- ▶ Dejan de usar sus dispositivos repentinamente
- ▶ Parecen sentirse ansiosos cuando usan su dispositivo o reciben una notificación
- ▶ Parecen estar enojados, deprimidos o frustrados después de estar en Internet
- ▶ Pierden interés en las cosas que les importaban mucho
- ▶ Actúan de manera muy reservada, especialmente en cuanto a sus actividades por Internet

Si su hijo está siendo sometido a intimidación cibernética, junte toda la evidencia de esa acción y repórtela al moderador de la página web, a su proveedor de Internet de servicio celular. Muchas páginas web tienen una herramienta para reportar acoso. El siguiente enlace proporciona una lista de páginas web que se usan con frecuencia y sus enlaces para reportar abuso: cyberbullying.org/report/. Si la intimidación continúa, infórmela a los funcionarios de la escuela y a los padres de otros niños participantes para que puedan detenerla.



Su hijo podría estar involucrado en la intimidación cibernética si muestra algunas de las siguientes conductas:

- › Cambia rápidamente de pantalla o esconde su dispositivo cuando usted se aproxima
- › Se ríe inapropiadamente de su dispositivo, pero se niega a mostrarle por qué se ríe
- › Parece estar usando una cuenta que no es la suya
- › Parece ser insensible hacia otros adolescentes
- › Parece preocuparse excesivamente por mantener un estatus en un círculo social determinado



Es importante hablar con su hijo sobre la intimidación cibernética.

Independiente de si es la víctima o el que la causa, depende de nosotros guiarlos y apoyar las necesidades de nuestros hijos. Para más información visite:

- › StopBullying.gov
- › www.pacer.org/bullying/
- › preventingbullying.promoteprevent.org/cyberbullying/
- › www.childrensafetynetwork.org/injury-topics/bullying-prevention

ESCANÉAME

Utilice la cámara de su smartphone para obtener información adicional



Prevenir que sus hijos tomen drogas

LOS PADRES PUEDEN MARCAR UNA GRAN DIFERENCIA EN LAS DECISIONES QUE SUS HIJOS TOMAN. Cuando los niños saben que a sus padres no les gusta el uso de cigarrillos, alcohol o drogas, es menos probable que quieran experimentar. ¿Saben sus hijos cómo se siente sobre estos temas?

La mayoría de los padres cree que es difícil hablarles a sus hijos sobre fumar, beber y usar drogas, pero la educación sobre el abuso de sustancias debe comenzar en el hogar, mucho antes de que los niños vayan a la escuela. Mantener comunicación abierta entre padres e hijos es la clave para mantener a sus hijos alejados de las drogas. Es importante empezar a hablar con sus hijos temprano y seguir inculcándoles buenos valores durante su adolescencia. Abajo le proporcionamos algunos consejos para ayudarlo a abordar el tema de abuso de sustancias con sus hijos desde que sean pequeños.

EDADES DE 5 A 8

Los niños de esta edad necesitan reglas para regir su conducta e información para tomar buenas decisiones. Les encanta complacer a los demás y aun les preguntan a sus padres lo que opinan. Dígales a sus hijos cómo se siente sobre las drogas.

A medida que los niños pasan más tiempo fuera de su casa, en la escuela y con sus amistades, empiezan a juntar mensajes de muchos lugares nuevos. También son más conscientes de lo que oyen y leen en comerciales, la televisión y películas. Los niños necesitan su ayuda para tratar de entender toda esta nueva información.

- ▶ Demuéstrele buenos hábitos de escuchar prestando atención y permitiendo que sus hijos le hablen sin interrumpirlos y repita lo que le dijeron sus hijos para que sepan que usted entendió.
- ▶ Practique maneras de decir que “no” con sus hijos describiéndoles situaciones que pueden causar que se sientan incómodos, como por ejemplo, cuando alguien los invita a andar en bicicleta en un sector prohibido o cuando alguien les pida ayuda para hacer trampa en un examen.

EDADES DE 9 A 11

Cuando los niños llegan a ser preadolescentes, les interesa mucho aprender información basada en hechos y cómo funcionan las cosas. Valoran mucho más las opiniones de sus amigos y sienten necesidad de ser aceptados por sus compañeros. A los niños se les debe decir que no claramente, deben tener información basada en hechos y una fuerte motivación para no sentirse presión social.

Los niños copian el comportamiento de sus padres. Es difícil para un niño escuchar a sus padres decirle que no puede beber o fumar cuando ven que sus padres lo hacen. Aunque los niños pueden entender y aceptar que hay diferencias entre lo que los adultos pueden hacer legalmente y lo que es apropiado y legal para los menores, no permita que sus hijos estén involucrados en el hecho de que usted toma pidiéndoles que le preparen un coctel o le traigan una cerveza. Nunca le deje a su hijo probar la bebida alcohólica que usted está consumiendo.

- ▶ Enséñeles a sus hijos qué decir si alguien les ofrece drogas o alcohol: “No gracias, no me interesa eso”.
- ▶ Prepárese teniendo información real para poder responder preguntas relacionadas con el alcohol, el tabaco y las drogas.

EDADES DE 12 A 14

Dado que a esta edad les importa mucho ser aceptados por sus compañeros, los niños se dejan influir fácilmente por lo que sus amigos consideran ser conducta apropiada y tienen más contacto con las drogas y su consumo. Es mejor hablarles a sus hijos sobre las consecuencias negativas directas de fumar cigarrillos y marihuana, como el mal aliento, el mal olor en la ropa y dientes amarillos, que hablarles sobre las consecuencias a largo plazo. A esta edad, los niños son más propensos a ver a chicos mayores que usan drogas sin notar las consecuencias inmediatas, entonces es menos probable que crean un mensaje “blanco o negro” de que las drogas son nocivas.

Los niños de esta edad están estableciendo su propio sentido de identidad. Debe contrarrestar la influencia de sus compañeros con su influencia de padre e indicarles que:

- ▶ El alcohol y las drogas pueden causar que tomen malas decisiones que podrían impedir que sean admitidos a la Universidad, el Ejército o hasta ciertos empleos.
- ▶ El alcohol y las drogas afectan el sentido común y la coordinación. Deles ejemplos reales como las consecuencias de tener relaciones sexuales sin protección o tener un accidente vehicular que cause una lesión permanente.



La prevención del abuso y mal uso de medicamentos recetados

Piense en su casa. ¿Qué medicamentos recetados y medicamentos de venta libre (OTC) tiene? ¿En dónde los guarda? ¿Cómo sabría si faltan algunos?

Algunos medicamentos recetados como Adderall y Ritalin, junto con depresores del sistema nervioso central como Xanax y Valium, están siendo abusados y mal usados por jóvenes que buscan mantenerse despiertos toda la noche o durante largos períodos de tiempo. Estos medicamentos pueden tener efectos secundarios graves e incluso daño cerebral a largo plazo, y no deben ser consumidos sin receta médica. La buena noticia es que puede tomar medidas de inmediato para limitar el acceso a estos medicamentos y ayudar a mantener a su adolescente libre de drogas.

- 1. Asegure todos los medicamentos en casa.** Supervise las cantidades y controle el acceso. Tome nota de cuántas pastillas hay en cada frasco o paquete, y esté al tanto los repuestos del medicamento. Esto es tanto para sus propios medicamentos como para los de su hijo adolescente y otros parientes. Si le han recetado algún medicamento a su hijo, contrólelo, y supervise las dosis y la cantidad de repuestos.
- 2. Establezca reglas claras sobre el uso de medicamentos por parte de los adolescentes,** incluyendo no compartirlos y siempre seguir las indicaciones y dosis indicadas por el médico. Asegúrese de que su adolescente tome únicamente medicamentos recetados prescritos por el médico y que siga cuidadosamente las instrucciones con respecto a los medicamentos no recetados. Esto incluye tomar la dosis adecuada y no usar otras sustancias sin aprobación previa del médico. Si tiene alguna pregunta sobre cómo tomar un medicamento, llame a su médico o a su farmacéutico.
- 3. Dé un buen ejemplo siguiendo las mismas reglas con sus propias medicinas.** Analice su propia conducta para asegurarse de que está dando un buen ejemplo. Si toma sus medicamentos recetados inadecuadamente, como compartirlos con sus hijos o abusarlos, los adolescentes se darán cuenta. Intente no compartir sus medicamentos y siga siempre las instrucciones de su médico.
- 4. Guarde y deseche los medicamentos vencidos o que no necesite adecuadamente.** Debe guardar los medicamentos recetados que ya no necesita o debe tirarlos a la basura. Para desalentar a su adolescente u otra persona de tomarlos de la basura, puede mezclarlos con una sustancia desagradable (como café o arena para gatos usada), y colocar la mezcla en una lata o bolsa vacía. A menos que las instrucciones indiquen lo contrario, NO deseche los medicamentos en las tuberías o el inodoro ya que esas sustancias químicas pueden contaminar las fuentes de agua. Además, quite toda la información personal e identificable de los frascos o paquetes de medicinas recetadas antes de desecharlas en la basura.
- 5. Pídales a amigos y familiares que tengan cuidado con sus medicinas recetadas.** Asegúrese de que sus amigos y familiares, especialmente los ancianos, sepan los riesgos de los medicamentos recetados. Pídales que supervisen regularmente el contenido de sus botiquines. Si hay otras casas que su adolescente frecuenta, hable con las familias que residen allí sobre la importancia de guardar los medicamentos apropiadamente. Si no conoce a los padres de los amigos de su hijo, trate de hacerlo y hábleles sobre las reglas y expectativas relacionadas con el uso de todas las drogas, incluyendo el alcohol y las drogas ilícitas. Comuníquese con la administración de la escuela de su hijo para saber qué medidas están tomando ante los problemas del abuso de medicamentos recetados y de venta libre en las escuelas.

Hable con su adolescente sobre los peligros del abuso de medicamentos recetados y de venta libre. Estas son drogas potentes que, si se consumen innecesariamente, pueden ser tan peligrosas como las ilegales. Dígale a su hijo que los riesgos son mayores que cualquier “beneficio”.



Una de las cosas más importantes que los padres pueden hacer es hablar con sus hijos. Sin embargo, antes de hacerlo, tómese el tiempo para informarse sobre las sustancias que les pueden ofrecer, y los peligros del uso y abuso de drogas para los jóvenes. Hablar con preadolescentes y adolescentes a veces es más fácil decirlo que hacerlo, ¿correcto?

Estos son algunos consejos para hablar con sus hijos:



ENCUENTRE EL MOMENTO APROPIADO PARA HABLAR. Cuanto antes empiece a hablar, mejor. Saque el tema a colación cuando lo vea en la televisión, películas o revistas.



SEA DIRECTO. Diga, “no quiero que consumas drogas”. Explique sus razones. Ellos apreciarán su honestidad y orientación.



HABLE ACERCA DE HECHOS REALES. Decir solamente, “¡vapear es malo para ti!” no es suficiente. Es más probable que los jóvenes escuchen si se les da información concisa. No se limite a hablar de drogas en general; deles información acerca de los peligros del uso y abuso de drogas.



CONCÉNTRASE EN LOS ASPECTOS SOCIALES. Los jóvenes pueden preocuparse más por las implicaciones sociales del abuso de drogas, en vez de los riesgos para la salud. Ayúdeles a entender los costos financieros también. Recuérdeles que la mayoría de los adolescentes no fuman o consumen drogas y alcohol.



ENSÉÑELES A DECIR NO. Ayúdeles a pensar qué decir si les ofrecen drogas, alcohol, cigarrillos, etc. Practique con ellos. Imagine que usted es un compañero de escuela pidiéndoles que participen. Pídales que piensen en varias respuestas y enséñeles cuándo deben alejarse. Recuerde elogiar los esfuerzos de sus hijos.



Además de sentarse a hablar, una de las mejores cosas que puede hacer para ayudar a sus hijos es dar un ejemplo positivo al no consumir drogas y tabaco.

CONSEJOS ADICIONALES

- ▶ Cenen en familia regularmente para mantener la conexión con sus hijos y comunicarles los valores familiares. De los jóvenes adolescentes que cenan con sus padres seis o siete veces a la semana, el 93 por ciento no ha fumado un cigarrillo durante el último mes y no ha asistido a una fiesta donde se consume alcohol en los últimos seis meses.
- ▶ Dígales a sus hijos que usted no está de acuerdo con que ellos prueben las drogas, el tabaco o el alcohol. Indíqueles que tiene expectativas y sea consistente en aplicar las consecuencias correspondientes a determinadas conductas.
- ▶ Manténgase informado sobre los nombres de las drogas y los efectos que causan para que pueda darles información real a sus hijos. La información incorrecta causa que usted no sea creíble como fuente de información para otros temas.
- ▶ Si sus hijos llegan a casa de la escuela con información sobre cómo prevenir que los niños estén involucrados con las drogas, pregúnteles sobre esto e indíqueles que usted cree lo mismo. Es especialmente necesario que escuche lo que sus hijos tienen que decir.
- ▶ Fomente que se tomen decisiones correctas. Permitirles a sus hijos tomar decisiones apropiadas para su edad los ayudará a sentirse bien con ellos mismos y con las decisiones que toman. Esto ayudará a sus hijos a desarrollar autoconfianza, lo cual le ayudará a rechazar la presión social.
- ▶ Involúcrese en la vida de sus hijos. Conozca a sus amigos, a los padres de sus amigos, dónde se juntan y los temas sobre los que hablan. Trabaje con los padres de los amigos de sus hijos para establecer reglas en cuanto al horario para regresar a casa, las fiestas sin supervisores y otras actividades sociales.

Si desea obtener más información y consejos, visite www.drugfree.org.

Esta información fue recopilada por: Padres, solución contra las drogas (Parents. The Anti-Drug.) Patrocinado por la Campaña nacional en contra de las drogas.

Su hijo de edad escolar (de 6 a 12 años)

SI BIEN LOS NIÑOS DE EDAD ESCOLAR PARECEN HABER MADURADO MUCHO, sus habilidades sociales aún no se han desarrollado bien. Pueden discutir y pelearse mucho con los amigos y la familia. Los niños de edad escolar necesitan mucha ayuda para adquirir habilidades sociales tales como hacer nuevos amigos, confiar en los demás, trabajar en equipo y solucionar conflictos. Asimismo, necesitan que se les enseñe a tener buenos modales, pedir ayuda y negociar con los demás. A menudo se les debe recordar que asuman responsabilidades con sus tareas o quehaceres. La autodisciplina se aprende continuamente y mejora con el paso de los años.

Los niños de esta edad no tienen mucha experiencia en el establecimiento y logro de objetivos, o en medir sus fortalezas y debilidades. Necesitan que los adultos les proporcionen experiencias que sean desafiantes pero alcanzables.

Desarrollo físico

- › Su vista, dientes y audición deben evaluarse a partir del primer grado.
- › Hay considerables diferencias de peso y altura entre sus compañeros.
- › Necesita que los padres le proporcionen una dieta saludable, ya que la obesidad a menudo se convierte en un problema a esta edad. Debe limitarse el consumo de comida rápida.
- › Su piel se pone más gruesa; es probable que empiecen a salirle pecas y verrugas.
- › Se le empiezan a caer los “dientes de leche”.
- › Coordina muchas habilidades motoras (saltar, brincar y correr).
- › Empieza a enfocarse más en la “competencia” que en la “cooperación”

Desarrollo social y emocional

- › Desarrolla un mayor conocimiento sobre sí mismo y su papel en la familia, escuela y comunidad
- › Gana mayor control de sus emociones y es menos temeroso
- › Aprende a valorarse y desarrolla un sentido general de autoestima

- › Tiene oportunidades para socializarse fuera del ámbito familiar
- › Empieza a preocuparse de cometer errores, de verse ridículo o de tener malas calificaciones en la escuela
- › Interactúa dando y recibiendo al jugar con sus compañeros
- › Prefiere a los niños extrovertidos que proporcionan apoyo
- › Interactúa mejor cuando los padres le muestran afecto, cariño y aceptación, y no tan bien cuando hay estrés familiar

Desarrollo cognitivo

- › Necesita instrucciones claras, concretas y específicas (los padres deben tener en cuenta que su forma de pensar aún tiene limitaciones)
- › Usa señales visuales y objetos que le ayudan a solucionar problemas
- › Emplea el razonamiento en pasos lógicos para solucionar problemas
- › Su memoria se perfecciona
- › Entiende la relación causa-efecto
- › Entiende lo que es real y lo que no es real

CONSEJOS DE PROTECCIÓN ADICIONALES PARA SU HIJO DE EDAD ESCOLAR

Los padres deben proporcionar educación y supervisión para prevenir accidentes relacionados con ser pasajeros y peatones, al igual que el ahogamiento y quemaduras graves, que son las principales causas de muertes de niños en edad escolar.

- ▶ Todos los niños cuyo peso o estatura exceda el límite establecido para asientos de seguridad que miran hacia adelante deben usar un asiento elevado para poder ponerse el cinturón de seguridad hasta que el cinturón de seguridad del vehículo se ajuste a su tamaño. Esto generalmente ocurre cuando miden 4 pies y 9 pulgadas y tienen entre 8 y 12 años. Los niños menores de 13 años siempre deben viajar en el asiento trasero.
- ▶ Enviar mensajes de texto, hablar o escuchar música con audífonos distrae al niño e impide que note y responda a situaciones peligrosas. Asegúrese de que sus hijos no usen sus teléfonos ni otros equipos electrónicos cuando estén caminando, andando en bicicleta o usando transporte alternativo para que puedan prestar atención a lo que les rodea.
- ▶ Asegúrese de que la bicicleta, patineta o patines de su hijo sean del tamaño adecuado, que su hijo conozca las reglas de tránsito y peatonales, y que siempre use su casco.
- ▶ Enseñe a sus hijos a nadar y recuérdelos las medidas de seguridad en el agua tanto en casa como cuando visiten a amigos y vecinos.
- ▶ Enseñe a sus hijos sobre los peligros de jugar con fósforos y encendedores y las reglas de seguridad al usar parrillas y hornos.

Actividades de crianza **positivas** que **fomentan cuidado y apego**

Los padres y cuidadores pueden crear o mantener lazos afectivos estrechos con sus hijos en edad escolar desempeñando un papel activo en sus vidas. Los factores importantes para el apego y tener lazos afectivos son estar involucrados en sus actividades, educación y amistades así como proporcionar una disciplina positiva y apropiada para el desarrollo.

- ▶ Cuando su hijo quiera hablarle, apague el televisor, deje su teléfono y préstele atención.
- ▶ Asista a los eventos deportivos de su hijo, participe en una excursión o sean voluntarios juntos en la comunidad.
- ▶ Aproveche **Los 8 minutos más importantes del día**. Esta idea proviene de Gary Benton, entrenador de padres en Washington. Los primeros 4 minutos del día y los últimos 4 de la noche son momentos para reconectarse. Haga que esos minutos valgan la pena haciendo contacto visual y proporcionando una expresión reconfortante como tocarles la mano o darles un beso.
- ▶ Bill Corbett es un padre y es el autor galardonado de Límites del amor (Love Limits) y él sugiere que se puede aprovechar la rutina de irse a dormir para establecer lazos afectivos, **haciéndoles a los niños tres preguntas al acostarlos**: 1. ¿Qué fue lo mejor que te pasó hoy? 2. ¿Y qué fue lo peor que te pasó hoy? 3. ¿Y qué fue lo más absurdo que te pasó hoy? El autor aconseja: “acepte todo lo que digan como sus respuestas y no diga nada que pudiera restarle valor a lo que dicen.” “Si al principio les cuesta formular respuestas, déjelos. Si ellos detectan que usted está haciendo algo distinto, podrían sentirse incómodos y decir ‘nada’ [pero], este sencillo ejercicio dará como resultado una mayor unión entre padre e hijo”.



Cuándo debe preocuparse

Los niños se desarrollan a velocidades diferentes, pero hable con su médico si le parece que el desarrollo físico, emocional o cognitivo de su hijo está fuera del rango normal. Hablar con su hijo, sus maestros y amigos le ayudará a detectar cualquier posible problema que su hijo pueda estar enfrentando. Préstele atención a la conducta de su hijo. A menudo los niños muestran más con acciones que con palabras. Debe buscar ayuda para su hijo o hija si:

- ▶ Tiene problemas para prestar atención y concentrarse
- ▶ Interrumpe a menudo las actividades del aula
- ▶ Tiene bajas calificaciones
- ▶ Pelea frecuentemente con otros niños en la escuela
- ▶ Reacciona a las decepciones, críticas o burlas con enojo, culpa o venganza intensa y extrema
- ▶ Tiene pocos amigos y es rechazado repetidamente por otros niños debido a su conducta
- ▶ Actúa socialmente reservado
- ▶ Es amigo de otros niños que tienen reputación de ser desobedientes y agresivos
- ▶ Es insensible a los sentimientos de otros niños
- ▶ Es cruel o violento con mascotas u otros animales

Consejos de crianza positivos que fomentan la buena conducta durante las etapas medias de la niñez

CONSECUENCIAS NATURALES Y LÓGICAS

Las consecuencias naturales y lógicas son efectivas para que los niños vean la conexión existente entre sus acciones y los resultados de su conducta. Las consecuencias naturales incluyen los resultados de las acciones del niño sin interferencia de los adultos. Por ejemplo, la consecuencia natural de negarse a comer es tener hambre. Jugar en charcos resultará en calcetines y zapatos mojados.

A veces las consecuencias naturales son peligrosas o imprácticas. Por ejemplo, sería peligroso que un niño experimente las consecuencias de correr en la calle porque podría ser atropellado por un vehículo.

Cuando las consecuencias naturales no son seguras para el niño, usted puede usar las consecuencias lógicas para ayudarlo a corregir su conducta. Las consecuencias lógicas requieren intervención del adulto. Una consecuencia lógica en el caso de un niño de ocho años que, para tiempo hablando por teléfono con sus amigos en vez de estudiar para la prueba podría ser perder los privilegios de hablar con sus amigos por teléfono hasta que sus calificaciones mejoren.

Los siguientes ejemplos también ilustran el uso de las consecuencias lógicas:

- ▶ No recoger los juguetes puede dar lugar a que se le quiten los juguetes por un tiempo.
- ▶ Ser incapaz de levantarse a la hora de ir a la escuela por la mañana causará que deba acostarse más temprano.
- ▶ Mentir u otra conducta inaceptable causaría que el niño deba escribirles una redacción a sus padres sobre ese tema.



Consejos adicionales para disciplina positiva y adecuada para la edad:

- ▶ Interactúe con los niños en todo momento de manera cálida y tolerante pero firme. Cuando hable con su hijo, póngase a su nivel, arrodílese, siéntese o póngase en cuclillas a su altura, o siéntese junto a él en la cama, silla, etc. Al hablarle, tóquele suavemente el brazo, hombro o espalda, dependiendo del niño y su nivel de comodidad cuando lo tocan.
- ▶ Dado que a la edad de la escuela media los niños tienen mejor comprensión del razonamiento, es posible que los padres deban explicar cosas con más detalles al hablar sobre las conductas esperadas. Asegúrese que el niño entienda cuál se considera conducta indeseable. No es suficiente decirle: "Tu habitación está desordenada". Debe especificarle exactamente qué quiere decir:
- ▶ "Has dejado ropa sucia en el piso, platos sucios sobre el escritorio y tu cama no está hecha".
- ▶ Los niños de esta edad necesitan sentirse que hicieron un buen trabajo para desarrollar su autoconfianza. Ayudar con los quehaceres les da a los niños de edad escolar un sentido de pertenencia, dominio y confianza.
- ▶ Busque cambios de conducta graduales y elogie las acciones que se aproximen al objetivo deseado. No espere que su hijo cumpla todas sus expectativas de una vez.
- ▶ Premie la conducta deseable seguido con elogios verbales, contacto adecuado (palmada en la espalda) o algo como un juguete, su comida favorita, tiempo con la familia (un juego de mesa o una película en familia) o dinero.
- ▶ Recuerde que sus acciones son un ejemplo para la conducta de sus hijos.



Controlar el uso de multimedia por parte de su hijo

Con la televisión y la radio, los videojuegos, las redes sociales y los teléfonos celulares, nuestros niños viven “conectados” más que nunca. Las herramientas multimedia pueden ser una valiosa fuente de información, entretenimiento y comunicación. No obstante, el uso excesivo de los medios puede dar lugar a la obesidad, interferir con el sueño y la escuela y causar agresividad y otros problemas de conducta. La educación y la participación de los padres pueden ayudar a los niños a beneficiarse de la tecnología mientras los protegen del peligro. Aquí proporcionamos algunas ideas que puede usar para ayudar a su hijo a usar los medios de forma responsable, además de algunas páginas web que puede visitar para obtener más ideas e información.

1. ESTABLEZCA LAS REGLAS BÁSICAS. Pónganse de acuerdo en lo que es razonable para cada niño, desde la cantidad de tiempo que puede pasar navegando Internet por semana, hasta los sitios que puede visitar sin su permiso. La Academia Americana de Pediatría recomienda limitar el tiempo de ver pantallas por motivos de entretenimiento a no más de dos horas por día.

2. EXPLIQUE LAS REGLAS DE SEGURIDAD. Cuando los niños saben lo que se espera de ellos y saben claramente cuáles son las consecuencias del incumplimiento, son más propensos a obedecer y a evitar situaciones peligrosas.

Si los niños pequeños están buscando información en línea, es una buena idea ayudarlos con su búsqueda y luego permitirles navegar por los sitios una vez que usted sepa que son seguros.

Información personal Explíqueles a sus hijos que es peligroso revelar información personal a personas que conocen en la Internet. Esto incluye su nombre, dirección, su edad, la escuela a la que va, o donde trabajan sus padres. Indíqueles que deben avisarle si alguien les pide ese tipo de información cuando estén en línea. Recuerde elogiarlos cuando cumplan esta regla. Asimismo, dígalos a sus hijos que no es buena idea compartir sus nombres de usuario, credenciales para iniciar sesión ni contraseñas con sus amigos o personas con las que chatean en línea. Esta también se considera información personal y no se debe compartir.

Fotografías No les permita a sus hijos enviar fotografías a nadie por Internet sin su permiso.

Encontrarse en persona Adviértales a sus hijos que jamás deben conocer en persona a alguien que hayan conocido en la Internet sin permiso. Si sus hijos quieren conocer a un amigo que conocieron por Internet en persona, vaya con ellos a un sitio público para que conozcan a esa persona.

Intimidación cibernética Pídale a su hijo que nunca envíe mensajes ni haga comentarios por Internet que puedan ofender a alguien. Si alguien le envía a su hijo un mensaje de este tipo, pídale que le avise para poder reportarlo al administrador de la página web correspondiente.

3. MANTENGA LA COMPUTADORA EN UN ÁREA DE USO COMÚN. Cuando todas las personas que viven en la casa pueden ver la pantalla de la computadora, es más probable que los niños cumplan las reglas de seguridad en la Internet. Los niños que tienen computadoras con acceso a Internet en sus dormitorios son más propensos a leer contenido inadecuado al navegar la Internet.

4. SUPERVISE. Al igual que siempre queremos saber dónde están nuestros hijos físicamente, con quién están y qué están haciendo, también debemos saber por dónde andan y a quiénes conocen en la Internet. Cuando sus hijos estén aprendiendo sobre la Internet, navéguela con ellos.

5. MONITOREE LA ACTIVIDAD EN LÍNEA RESPETUOSAMENTE. Las actividades en línea no tienen límites y están totalmente disponibles para que usted las monitoree. Monitorear el uso de Internet por sus hijos por motivos de seguridad es muy distinto



a buscar sus diarios íntimos en sus habitaciones. La información sobre sus hijos disponible en Internet puede ponerlos en peligro, mientras que las ideas que escriben en sus diarios íntimos contribuyen a la práctica de una expresión y reflexión personal saludable.

Redes sociales Hable también con sus hijos acerca de los peligros de las redes sociales. Todo tipo de depredadores navegan por los canales de las redes sociales en busca de jóvenes vulnerables. Pueden comenzar con conversaciones benignas en salas de chat, pero pueden progresar rápidamente para pedir fotografías. Los depredadores pueden usar sobornos y promesas falsas, o amenazas, para que los jóvenes cedan. Los niños con baja autoestima son particularmente vulnerables a este tipo de abuso. Recuerde a sus hijos que todo lo que publican en línea es visible. ¡Los datos que se dejan por internet son imborrables!

Historial del navegador Verifique la historia de su computadora. Esto le dirá las páginas web que se han visitado recientemente. No obstante, muchos niños y adolescentes saben cómo borrar la historia de un navegador, o los datos de ciertas páginas web. Pocos niños saben borrar los archivos denominados “cookies”. Si la historia parece estar siempre vacía, es probable que la computadora haya sido programada para borrarla automáticamente cada vez que cierre sesión en Internet. Puede inhabilitar esta característica fácilmente.

Programas de filtro y monitoreo Comuníquese con su proveedor de servicios de Internet para determinar qué opciones de filtrado y monitoreo gratuitas se ofrecen. Existen programas que pueden hacer un seguimiento del tiempo que los niños pasan en Internet, permitirles acceso solamente a ciertas horas del día cuando usted está en casa, y filtrar contenido para que los niños no estén expuestos accidentalmente a sitios inadecuados mientras buscan algo en la Internet. Aunque estos programas pueden ser de gran ayuda, no sustituyen la supervisión de un adulto.

Teléfonos Inteligentes Si su hijo tiene un teléfono inteligente, pregúntele a su proveedor como poner filtros para el uso del Internet, limitar el uso del teléfono y bloquear cierto contenido o números telefónicos. También debe ponerle una contraseña al teléfono de su hijo y asegurarse que la pantalla se apague después de no usar el teléfono por unos minutos. Enséñeles a usar el identificador de llamadas y no contestar a llamadas o mensajes de texto de números desconocidos.

6. HABLE CON SUS HIJOS. La música, la televisión, las revistas y la Internet les envían mensajes a sus hijos. Es por eso que debe equilibrar tales mensajes con lo que USTED desea que ellos sepan sobre distintos temas. Si sus hijos le cuentan sobre algo que encontraron en línea que es preocupante, NO REACCIONE EXAGERADAMENTE. Hable con su hijo y dígame lo que usted sabe y cree sobre el asunto. ¡Recuerde elogiar a su hijo por haberle informado esto!

Al establecer expectativas claras para sus hijos, así como la supervisar y monitorear sus actividades en línea, usted está actuando como un padre responsable. Si cree que sus hijos le ocultan sus actividades en línea, o cree que pudieran estar en peligro, usted tiene la obligación de descubrir lo que está sucediendo.

Páginas web con información adicional sobre cómo mantener a los niños seguros en Internet:

Guías de seguridad en Internet

www.getnetwise.org

www.ikeepsafe.org

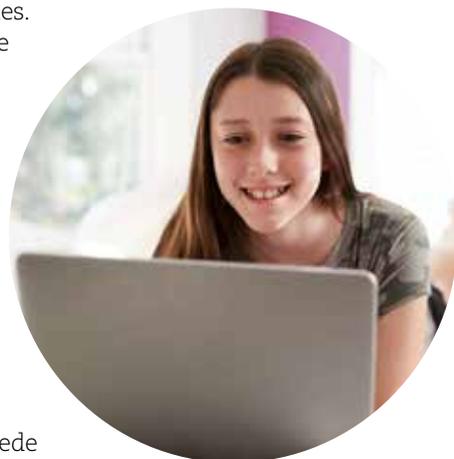
www.cybertipline.com

Páginas seguras para niños y herramientas para adultos

www.mymobilewatchdog.com

Herramientas de supervisión

www.netlingo.com





CRIANZA Y DESARROLLO INFANTIL

Su hijo adolescente

MUCHOS PADRES QUE HAN CRIADO A ADOLESCENTES aseguran que las dos etapas más difíciles de sus vidas fueron sus adolescencias y criar a un adolescente. La adolescencia cubre el período entre los 13 y los 17 años y es un tiempo de energía, pasión y el establecimiento de la identidad. Durante esta etapa, el cuerpo y la mente de los adolescentes están creciendo. A medida que crecen, su legado, cultura, salud y nutrición influirán en los cambios del desarrollo. Los padres y cuidadores deben aceptar que la maduración es un proceso natural. Ayuda a los jóvenes a ser independientes, para que estén preparados para controlar sus propios sentimientos, opiniones y acciones cuando sean adultos. A menudo, es difícil para los padres lidiar con sus adolescentes. Aunque le parezca que su hijo no quiere depender de usted en esta etapa, los adolescentes aun necesitan que los críen y les proporcionen apoyo y orientación para llegar a ser adultos independientes.

Sueño Incluso si su hijo solía despertarse animado y lleno de energía para comenzar su día, tal vez haya notado que a su joven adolescente le cuesta quedarse dormido por la noche, parece estar soñoliento y le es difícil levantarse por la mañana. Los investigadores han descubierto que la causa está en que el reloj biológico de los adolescentes se adelanta, creando una zona “prohibida” para dormir las 9 o las 10 p.m.

Emplear buenos hábitos de sueño es difícil para los adolescentes, pero no imposible. Los expertos del sueño afirman que estar expuesto a grandes cantidades de luz diurna en la mañana y ejercitar durante el día, y luego atenuar las luces por la noche así como seguir una rutina de irse a la cama a las 10 p.m., puede ayudar a resetear el reloj biológico. También puede ser útil dormir en un ambiente fresco y apagar todos los dispositivos electrónicos dos horas antes de irse a la cama. Aunque dormir una hora más durante los fines de semana puede ayudar, si un estudiante está acostumbrado a levantarse a las 6:30 a.m., no podrá dormir hasta el mediodía el fin de semana porque esto confundirá su organismo y alterará sus patrones de sueño para la siguiente semana.

Nutrición El cuerpo requiere más calorías durante en principio de la adolescencia que en cualquier otro momento de la vida. La necesidad calórica varía ampliamente dependiendo del tamaño y el nivel de actividad. En promedio, los varones necesitan unas 2,800 calorías por día y las mujeres unas 2,200 calorías por día. Generalmente, su apetito insaciable empieza a disminuir cuando terminan de crecer, aunque eso no siempre ocurre. Los niños de peso y estatura grande o que participan en actividades físicas, necesitarán mayores cantidades de energía hasta el final de la adolescencia. Tales calorías deben venir de alimentos ricos en nutrientes, como granos, frutas, verduras, proteínas y productos lácteos. Debe limitarse la cantidad de grasa, en particular la grasa saturada y trans, así como el azúcar.

Los nutrientes específicos como el hierro y el calcio son especialmente importantes en la adolescencia dado su papel vital para el desarrollo. La falta de hierro puede causar anemia y pereza durante el día, afectando negativamente la capacidad de atención en la escuela, el trabajo o incluso durante una actividad deportiva. La ingesta de hierro es especialmente importante para las mujeres adolescentes ya que la menstruación agota el hierro. El calcio es importante para aumentar la masa muscular durante la adolescencia, lo cual contribuirá a prevenir la osteoporosis y otros problemas de salud en el futuro.

Los adolescentes vegetarianos aún pueden obtener una nutrición adecuada. Las fuentes de calcio incluyen el tofu procesado con sulfato de calcio, las verduras de hojas verdes y la leche de soja, al igual que el jugo de naranja fortificado con calcio. Las verduras que contienen altas cantidades de hierro son brócoli, espinaca, sandía y pasas. Los vegetarianos deben consumir un suplemento de vitamina B-12, aunque esa fortificación se incluye en la leche de soja. Tal vez quiera que su hijo adolescente vea a un nutricionista para saber cómo planificar comidas vegetarianas bien balanceadas.

El desarrollo físico de las personas ocurre a distintos ritmos. Durante los primeros años de la adolescencia ocurre un incremento rápido del crecimiento físico. Generalmente, las mujeres maduran dos años antes que los varones. Al final de la adolescencia, tanto el cuerpo de los varones como el de las mujeres son casi equivalentes a los de un adulto.

► Al comienzo de la pubertad, el cuerpo de las mujeres crece al igual que sus senos, el vello púbico y axilar, y también pueden comenzar a menstruar. El cuerpo de los varones también crecerá al igual que sus testículos, pene y vello axilar/facial, y su voz cambiará.

El desarrollo social/emocional ocurre cuando el adolescente adquiere un sentido de identidad. Generalmente, los adolescentes crean relaciones con otras personas que no sean parte de su familia. Usualmente sienten una gran presión de identificarse con sus compañeros. Para ayudarlos a no tomar decisiones incorrectas debido a la presión social, los padres y los adolescentes deben estar conscientes de esta influencia. Los estudios han demostrado que a medida que el tiempo que se pasa con la familia disminuye, el conflicto con los padres aumenta (Larson & Richards, 1994). El conflicto con los padres se mantiene elevado por unos años. No lo tome a pecho. Es un paso natural a la independencia.

► Los adolescentes sienten gran presión de crear relaciones sociales con sus compañeros y cuando las tienen, los adolescentes se alejan más de sus padres, lo cual puede crear conflictos y tensión en el hogar.

► Falta de autoconfianza, como preguntarse “¿Qué hago bien?”

El desarrollo cognitivo es la capacidad de pensar y razonar. El área del cerebro a cargo de tomar decisiones mientras considera opciones, hechos y establece objetivos sigue creciendo y madurando hasta mediados de los veinte años. Los adolescentes no siempre toman las mejores decisiones. La toma de decisiones es una habilidad que se perfecciona con el tiempo. Como dice el refrán: “la práctica hace al maestro”. A menudo, los adolescentes aprenden observando a los demás. Los adolescentes necesitan una buena dirección y orientación de parte de su sistema de apoyo. Pueden usar la planificación paso a paso y pueden aprender de sus errores. Esto les permite cambiar sus planes. Participar en actividades positivas contribuye a reducir las conductas peligrosas.

A esta edad, los adolescentes:

- Piensan con mayor flexibilidad
- Piensan de varias maneras de solucionar un problema
- No dicen lo que opinan hasta recibir toda la información
- Aprenden a buscar información
- Anticipan las consecuencias probables de acciones alternativas antes de emprenderlas
- Tienden a malinterpretar la conducta y motivaciones de los demás
- Tienden a exagerar o simplificar excesivamente las cosas
- Se comportan de manera polémica y rebelde
- Les es difícil tomar decisiones
- Buscan errores de las personas que tienen autoridad



CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LOS ADOLESCENTES

Los padres y cuidadores deben ser conscientes de los problemas de salud y seguridad particulares que enfrentan los adolescentes, como trastornos alimenticios, depresión y suicidio, así como la seguridad al conducir un vehículo.

Trastornos alimenticios

Muchos adolescentes intentan perder peso comiendo muy poco, eliminando grupos completos de alimentos (como los “carbohidratos”), saltando comidas y ayunando. Estos métodos pueden excluir alimentos importantes que sus cuerpos necesitan y causan un impacto negativo en su salud y desarrollo. Otras tácticas de pérdida de peso como fumar, inducir vómitos, usar pastillas para adelgazar o laxantes también pueden causar problemas de salud.

En algunos casos, los trastornos de alimentación ocurren porque un adolescente participa en una actividad que valora la delgadez extrema, como, por ejemplo, gimnasia, ballet o patinaje sobre hielo. En otros casos, los trastornos alimenticios son una manifestación de problemas psicológicos subyacentes, incluyendo autoestima baja, autoimagen deficiente, problemas familiares, estrés o sentimientos de no tener control.

Las indicaciones de trastornos alimenticios incluyen pérdida de peso inusual, preocupación por los alimentos, hábitos para comer peculiares y falta de menstruación por tres o más meses consecutivos. Estos problemas son difíciles de tratar, a menudo porque la persona niega tener dificultades y les oculta la conducta a amigos y familiares. Para solucionar el problema, se requiere asesoría psicológica. Cuanto antes empiece el tratamiento, mejores serán las posibilidades de recuperación.

Depresión y suicidio

Puede ser difícil notar la diferencia entre los altibajos de ser un adolescente y la depresión durante la adolescencia. Hable con su adolescente. Trate de determinar si es capaz de lidiar con sentimientos incómodos, o si la vida le parece abrumadora. Las indicaciones de depresión incluyen:

- › Sentimientos de tristeza, como ataques de llanto sin motivo aparente
- › Irritabilidad, frustración o sentimientos de enojo, incluso por cuestiones ínfimas
- › Pérdida de interés o placer en llevar a cabo actividades normales
- › Pérdida de interés en, o conflictos con, parientes y amigos
- › Sentimientos de no tener valor, culpa, aferramiento a fracasos pasados, o culparse o criticarse exageradamente
- › Sensibilidad extrema al rechazo o fracaso y necesidad de excesiva reafirmación
- › Problemas para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas
- › Sentimiento continuo de que la vida y el futuro son sombríos y desoladores
- › Pensamiento sobre la muerte o suicidio frecuente
- › Cansancio y pérdida de energía
- › Insomnio o somnolencia excesiva
- › Cambios de apetito, como disminución de apetito y pérdida de peso, o hambre insaciable y aumento de peso
- › Uso de alcohol o drogas
- › Conmoción o inquietud, como deambular, estrujarse las manos o no poder sentarse y quedarse quieto
- › Lentitud para pensar, hablar o moverse
- › Quejas de dolores corporales y jaquecas frecuentes sin explicación que pueden incluir visitas frecuentes a la enfermería de la escuela
- › Rendimiento escolar insuficiente o ausencias excesivas
- › Apariencia descuidada, como ropa que no pega y estar despeinado
- › Conducta problemática o peligrosa
- › Lastimarse como cortarse, quemarse o perforaciones o tatuajes excesivos

Si estos síntomas continúan o empiezan a interferir en la vida de su adolescente, hable con un médico o profesional de salud mental capacitado para trabajar con adolescentes. El médico de cabecera o el pediatra de su hijo es una buena persona a la que puede consultar. La escuela de su adolescente también puede darle recomendaciones.

Es muy probable que los síntomas de depresión no mejoren por sí solos y, de no tratarse, podrían empeorar o causar otros problemas. Los adolescentes deprimidos corren riesgos de suicidio, incluso si las indicaciones y síntomas no parecen ser graves. Tome toda conversación sobre el suicidio en serio.

Si su adolescente tiene pensamientos suicidas, busque ayuda inmediatamente. Aquí le indicamos algunas medidas que puede tomar:

- › Llame a la línea nacional de prevención de suicidio al 800-273-TALK (800-273-8255) o TTY 800-799-4889 para hablar con un consejero entrenado, o aliente a su hijo a hacerlo.
- › Busque ayuda de su médico, un profesional de salud mental u otro profesional de la salud.
- › Pídale ayuda a sus parientes, amigos o líderes espirituales mientras busca tratamiento para su adolescente.

Si cree que su adolescente corre peligro inmediato de lastimarse o intentar suicidarse, asegúrese de que siempre haya alguien acompañándolo. Llame al 911 o al número de emergencia local de inmediato. O llévelo al departamento de emergencias del hospital más cercano si cree que puede hacerlo de manera segura.

Seguridad vehicular

La causa principal de muerte de adolescentes en los Estados Unidos son los accidentes vehiculares. Los padres y cuidadores deben asegurarse de que los adolescentes usen el cinturón de seguridad en todo momento cuando viajen en un vehículo y deben dar el ejemplo haciendo lo mismo.

Los siguientes consejos pueden ayudar a reducir el riesgo de un accidente grave o fatal en el que los adolescentes estén involucrados:

Considere inscribir a su adolescente en un programa de enseñanza para conducir adicional.

- › Limite la conducción sin supervisión los primeros seis meses después de que su adolescente obtenga su licencia (por ejemplo, restrinja la presencia de pasajeros adolescentes, manejar de noche o en condiciones climáticas malas).
- › Dele a su adolescentes varias oportunidades para que practique conducir supervisado en distintas condiciones (por ejemplo, en estacionamientos, calles que no sean populares, calles muy transitadas, autopistas, durante el día, la noche, lluvia o nieve leve) y siga viajando con su adolescente para poder monitorear su progreso.
- › Instituya una política de tolerancia cero en cuanto a beber alcohol y conducir un vehículo. Dígale a su adolescente que nunca debe ser un pasajero en un vehículo cuyo conductor haya bebido alcohol o consumido otro tipo de drogas. En cambio,

indíquele que debe llamarlo a usted para que lo pase a buscar. Dígale a su adolescente que siempre puede llamarlo para pasarlo a buscar en cualquier lugar y a cualquier hora.

► Evite las distracciones al conducir, incluyendo:

- **Mensajes de texto** Enviar y leer mensajes de texto en un celular o dispositivo móvil es la práctica más alarmante porque involucra los tres tipos de distracción: visual, mental y manual.
- **Hablar por teléfono** Los estudios han demostrado que el campo de visión, incluso de los conductores que usan dispositivos “manos libres” se reducen en gran medida y responden más lentamente cuando hablan por teléfono mientras conducen.
- **Conversar con los pasajeros** Para los conductores adolescentes, mientras más pasajeros haya en el vehículo, mayores son las posibilidades de distracciones.
- **Los adolescentes también deben evitar:**
 - Alistarse (como maquillarse, afeitarse, peinarse, etc.)
 - Comer y beber (como una taza de café, un sándwich, etc.)
 - Leer, incluyendo mapas
 - Usar un asistente personal digital o sistema de navegación como GPS
 - Cambiar la radio, un CD o reproductora mp3
 - Escuchar un video que se está reproduciendo en el asiento trasero



Consejos de crianza positivos que fomentan la buena conducta durante la adolescencia

Los adolescentes necesitan adultos positivos y cariñosos que les proporcionen apoyo, dirección, elogios y estímulo consistentemente, así como una red de seguridad. Al apoyarlos mientras maduran, usted les da a los adolescentes espacio para desarrollar su propio sentido de identidad. Los adolescentes obtendrán confianza en su capacidad de tomar decisiones gradualmente, pero necesitan saber que pueden acudir a usted cuando necesiten consejos.

Para ayudar al adolescente a desarrollarse y ser independiente, los padres y cuidadores deben:

- Escuchar a sus adolescentes y tratar de entender sus sentimientos
- Hablarles de manera abierta y amigable
- Ayudarlos a establecer y alcanzar objetivos realistas
- Exponerlos a la diversidad y demostrarles como aceptar las diferencias
- Ayudarlos a identificar posibles problemas mientras los alienta a practicar sus habilidades para tomar decisiones:
 - Alentándolos a considerar las consecuencias de sus acciones, tanto las buenas como las malas
 - Analizar lo positivo y lo negativo de decisiones específicas
- Ayudarlos a corregir malas decisiones

Es vital mantener una buena comunicación con los adolescentes. La buena comunicación fomenta relaciones más fuertes. Se requiere esfuerzo para comunicarse de manera que todos sean entendidos. Un estudio de Penn State indica que la sigla **RECIPE** ayuda a fomentar la comunicación con los adolescentes:

R - REFLEXIONAR AL ESCUCHAR. Escuche realmente lo que le dice la otra persona. Repita lo que cree que le ha dicho, ya sea literalmente o en sus propias palabras. Al repetir o decir lo que le ha dicho la otra persona en sus propias palabras, sabrá que le ha prestado atención.

E - ENTIÉNDANSE Y ALIÉNTENSE MUTUAMENTE. Considere lo que le está tratando de decir pensando qué haría y como se sentiría en esa situación.

C - COMPROMÉTANSE Y COOPEREN MUTUAMENTE. Busque maneras de trabajar juntos en vez de pelear.

I - INCLUYA MENSAJES USANDO “YO” PARA QUE NO SIENTA QUE LA ESTÁ CULPANDO. De esta manera podrá expresar sus propios sentimientos en vez de enfocarse en la conducta ajena. Por ejemplo: Para mantener una comunicación sana, es mejor decir “me preocupo mucho cuando no respondes mis llamadas telefónicas” que “tú NUNCA contestas cuando te llamo por teléfono”.

P - ¡PRÁCTICA, PRÁCTICA, PRÁCTICA! Es difícil aprender a comunicarse bien. Sepa que tomará tiempo lograrlo y también permítales a sus parientes lograrlo.

E - ESTÉ ATENTO E INVOLUCRADO. Préstele atención solamente a la persona que le habla. Es difícil escuchar lo que realmente le está diciendo si está haciendo otra cosa (¿En verdad puede ver televisión y escuchar a una persona a alguien al mismo tiempo?)

¿Qué pueden hacer los padres para prevenir la violencia en el noviazgo?

La violencia en los noviazgos de adolescente es un patrón de conducta abusiva que un miembro de la pareja emplea para ganar el poder y control sobre el otro. El comportamiento abusivo puede incluir, pero no se limita a, violencia física, emocional, verbal y/o sexual. La violencia en los noviazgos de adolescentes no discrimina; les pasa consistentemente a adolescentes de cualquier raza y etnia. Los noviazgos comienzan antes de lo que los padres y cuidadores pueden pensar. De hecho, casi la mitad de los jóvenes de 11 a 14 años aseguran tener o haber tenido novio o novia. De los niños entre 11 a 14 años que tienen novio o novia, el 62% afirma tener un amigo o amiga que fue sometido a abuso verbal por parte de su pareja.

Si bien se reportan niveles significativos de conducta abusiva en los noviazgos de los preadolescentes, la conducta abusiva aumenta enormemente de los 15 a los 18 años. Uno de cada cuatro adolescentes afirma haber sido abusado verbal, física, emocional o sexualmente por su pareja.

Nunca es demasiado pronto para hablar con su hijo sobre establecer límites saludables en el noviazgo.

¿QUÉ CONSTITUYE NOVIAZGO SANO? Las relaciones sanas incluyen conductas y actitudes que fomentan el respeto y la igualdad mutua. Un ejemplo puede ser la comunicación firme que no sea violenta, así como respuestas apropiadas a los conflictos. Hablar con su hijo sobre el noviazgo sano es tan importante como reconocer las indicaciones de alerta de una relación nociva. Hablar con su adolescente sobre todo tipo de temas, desde los límites saludables para el noviazgo, el abuso potencial de la tecnología en el noviazgo y que usted está disponible si quieren hablar sobre estos temas los ayudará a tener mejor conocimiento y protección.



Algunos temas para que los padres/cuidadores puedan iniciar conversaciones con los adolescentes sobre lo que piensan de los noviazgos son:

- › Si tuvieras un problema con tu pareja, ¿cómo le informarías cómo te sientes?
- › ¿Está bien pasar tiempo y tener un lugar individual que no incluya a tu pareja?
- › ¿De qué manera te demuestra tu pareja que te quiere?

Crear un ambiente en el cual los adolescentes sepan que se les prestará atención puede marcar la diferencia entre no reportar una situación potencialmente peligrosa o decirles a sus padres.

¿QUÉ CONSTITUYE NOVIAZGO NOCIVO? Hay varias maneras en las que un noviazgo nocivo puede desarrollarse. La violencia en el noviazgo adolescente es distinta de un conflicto en el cual ambas partes pueden expresar lo que sienten y se llega a una solución o acuerdo. En una relación abusiva, uno de los novios no quiere una solución, sino más bien ejercer poder y control, a menudo mediante el temor y la intimidación.

Las señales de advertencia de un noviazgo nocivo pueden incluir, pero no se limitan a:

- › Llamadas telefónicas o mensajes de texto excesivos
- › Causar que la otra persona se pregunte: “¿Hice algo mal?”
- › Usar la culpa para controlar o manipular
- › Aislar a familiares y amigos
- › Supervisar el uso y acceso a la tecnología
- › Avergonzar a la otra persona en público y a propósito
- › Amenazar con lastimarse a sí mismo si la otra persona amenaza con acabar la relación

Si sospecha que su adolescente tiene un noviazgo nocivo, hay varias cosas que puede hacer. Comúnmente, los adultos y los adolescentes emplean distintos términos para definir las relaciones que tienen significados distintos. Asimismo, las expectativas de los adultos como las de los adolescentes sobre la aceptabilidad de cierto comportamiento durante el noviazgo pueden variar.

Ser empático puede ayudarlo al abordar el tema de la violencia en el noviazgo con los jóvenes. Las frases empáticas incluyen:

- ▶ Entiendo que dices que...
- ▶ Me pregunto si...
- ▶ ¿Te sientes...
- ▶ Seguramente te sentiste...
- ▶ No entiendo, ¿me explicarías más sobre...

Estas frases demuestran que es empático sin juzgar y les permiten a los adolescentes expresar sus opiniones a su manera. Es más probable que los adolescentes que son víctimas de abuso confíen en sus amigos. Para crear un ambiente donde los adolescentes se sientan cómodos, es importante asegurar que sientan que les prestan atención, que los escuchan sin criticarles y que usted les proporcione información clara sobre lo que puede hacer para ayudarlos.

A menudo los adolescentes niegan, minimizan y se sienten confundidos sobre la violencia en sus relaciones. También pueden sentirse avergonzados, humillados o temerosos por las consecuencias de revelar la existencia de una relación nociva. Abajo le proporcionamos algunas respuestas comunes y declaraciones abiertas que los adultos pueden emplear para ofrecer apoyo y ayuda.



Declaraciones de los adolescentes:

- ▶ No es tan malo. No es como si me estuviera golpeando.
- ▶ Sé que él se enoja cuando paso tiempo con amigos varones. Me dijo que no lo hiciera pero igual lo hice. Supongo que me lo merecía.
- ▶ Tengo miedo de lo que pasaría si él se entera que se lo dije a alguien.
- ▶ No quiero que se meta en problemas. Solo quiero que ya no suceda.

Declaraciones de los adultos:

- ▶ Estoy preocupado por ti. El abuso emocional y verbal también es algo grave.
- ▶ No es tu culpa. Nadie puede causar que otra persona use la violencia.
- ▶ Nadie merece que lo lastimen. No hay nada que puedas haber dicho o hecho que pueda justificar que alguien te lastime.
- ▶ Entiendo que esto puede causarte temor. Fuiste muy valiente al habérmelo dicho. Hablemos sobre qué hacer para protegerte.
- ▶ Entiendo que quieras sentirte seguro. Hablemos sobre tus opciones.

Evite las frases que pudieran parecer culpar a la persona o críticas:

- ▶ ¿Por qué no terminas la relación?
- ▶ No debías haber dejado que te pase eso.
- ▶ ¿Por qué dejas que te trate así?

La persona abusadora es responsable de sus acciones. El abuso en el noviazgo es la elección de un miembro de la pareja de maltratar al otro para ganar poder y control.

MÁS INFORMACIÓN

Para obtener más información, capacitación o servicios como asesoría o derivaciones confidenciales, visite el sitio Web de Coalición de Florida contra la Violencia Doméstica www.fcadv.org o llame a la línea de ayuda de Violencia Doméstica del Estado al 1-800-500-1119 o TTY 1-800-621-4202 las 24 horas y los 7 días de la semana, para hablar con un asesor experto.

Entender el Sano Desarrollo Sexual: Qué Esperar a medida que su Hijo Crece y Madura

El desarrollo sexual es una parte importante del sano desarrollo humano. La comprensión del desarrollo humano normal ayuda a padres y cuidadores a entender y a educar a los niños a medida que crecen y pasan por diferentes etapas del desarrollo. Los niños que son educados y entienden el sano desarrollo sexual, serán menos propensos a convertirse en víctimas de abuso sexual.

Usted puede educar para un sano desarrollo sexual:

- ▶ Enfrentando emociones con comprensión, aceptación y respeto
- ▶ Fomentando una visión positiva del cuerpo humano
- ▶ Reforzando las fortalezas y capacidades del niño
- ▶ Promoviendo una autoimagen positiva y el respeto por otros
- ▶ Respondiendo honestamente y con exactitud a las preguntas de los niños
- ▶ Proporcionando información acerca del cuerpo y la sexualidad
- ▶ Promoviendo una comunicación clara y abierta

LOS NIÑOS DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 2 AÑOS:

- ▶ Aprenderán a amar y a confiar mediante relaciones de cariño con sus padres y cuidadores
- ▶ Explorarán sus cuerpos en general y tocarán sus genitales como una forma de tranquilizarse – tocar sus genitales es tan común como cuando halan sus orejas, chupan sus dedos, o tocan sus dedos de los pies
- ▶ Notarán diferencias entre el cuerpo de los niños y el de las niñas, el de los niños y el de los adultos
- ▶ Desarrollarán ya sea una imagen corporal positiva o negativa

LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR DE 3 A 5 AÑOS:

- ▶ Aprenderán a nombrar las partes del cuerpo —enséñele a los niños el término real para las partes de su cuerpo, especialmente para sus genitales—pene y vulva, etc.
- ▶ Se harán más conscientes del área genital mediante la formación para el uso del baño, y desarrollarán actitudes positivas y/o negativas hacia la eliminación y la micción, dependiendo del aprendizaje del uso del baño (Para mayor información, revise Enseñarle a su Hijo a Usar el Baño en la página 19.)
- ▶ Establecerán la certeza acerca de ser masculino o femenino
- ▶ Algunas veces sentirán placer al tocar sus genitales, y podrán empezar a masturbarse. **Es importante saber** que los niños no tienen los mismos sentimientos que tienen los adultos al masturbarse a esta edad. Los padres y cuidadores pueden establecer límites sobre cuándo y dónde es apropiado realizar esta actividad. Por ejemplo, “está bien tocarse el pene en tu habitación, pero no en el supermercado”. También es importante no establecer demasiadas reglas, porque puede hacer que los niños se sientan avergonzados de su cuerpo.
- ▶ Mostrarán interés en las diferencias entre niños y niñas al orinar
- ▶ Sentirán curiosidad acerca de las diferencias físicas entre géneros, y harán comentarios o preguntas acerca de estas diferencias
- ▶ Disfrutarán la desnudez
- ▶ Estarán interesadas en privacidad para sí mismos, pero estarán muy interesados en las actividades que los demás hacen en el baño
- ▶ Serán curiosos y estarán conscientes de su ombligo
- ▶ Algunas veces agarrarán sus genitales cuando se encuentren bajo estrés, o cuando necesiten orinar
- ▶ Se divertirán con el humor escatológico y les gustará usar este tipo de lenguaje (términos de baño) como “eres un popó cochino” o “cabeza de popó”
- ▶ Sentirán curiosidad por saber de dónde provienen. **Enséñele a los niños información correcta** en lugar de hacerles creer algo erróneo. Cuánta información y qué tan específica varía dependiendo de la persona que la enseñe, y de la necesidad de saber. Es perfectamente apropiado decirle a los niños de esta edad que los bebés vienen de las mamás y los papás. Eso puede ser suficiente para ellos antes de sentirse interesados en otro tema.
- ▶ Aprenderán lo que es socialmente apropiado acerca de límites personales de otros, y acerca de comportamientos en



público y en privado

- ▶ Estarán interesados en los bebés—usualmente más en la manera cómo nace que en la manera cómo se conciben
- ▶ Mostrarán curiosidad acerca del embarazo y la lactancia
- ▶ Jugarán a la casita, al doctor u otras formas de exploración corporal o “juegos sexuales” con amigos. **Estos juegos son universales** y ayudan a los niños a entender diferencias entre géneros. Puede ser una buena oportunidad para decirle a su hijo “sé que estás preguntándote acerca del cuerpo de los otros. Hablemos acerca de lo que quieres saber”. También es una buena oportunidad para decir “tu cuerpo te pertenece. Puedes decirle a alguien “No” si no quieres que te toquen”. Usted también debe estar consciente de asuntos de seguridad. Los niños pueden introducir lápices, palos u otros objetos en aberturas corporales y lesionarse. Aunque es normal que los niños de la misma edad se involucren en juegos de exploración, es preocupante si uno de los niños es mayor.
- ▶ Pueden aprender palabras relacionadas con sexo y tratar de usarlas
- ▶ Pueden imitar roles sexuales de los adultos, por ejemplo, su niño en edad preescolar puede hablar sobre tener un novio o novia, o sobre con quién van a casarse cuando crezcan. Estas conversaciones son fantasías normales en niños en edad preescolar.

EDADES ENTRE 6 Y 8 Es importante ser abierto y honesto durante esta etapa del desarrollo, y hacer que el hogar sea la primera fuente de la información sexual que se les da a los niños. Usted debe ser una fuente confiable de información para mantener abiertas las líneas de comunicación entre su hijo y usted. Recuerde siempre que está bien decir “no sé pero podemos averiguarlo juntos”. Este es un enfoque mejor que inventar una respuesta y que más tarde su hijo se entere de que no era cierta.

Los niños entre 6 y 8 años:

- ▶ Necesitan aprender a establecer límites personales
- ▶ Necesitan entender términos reales para partes del cuerpo, y poder hablar acerca de todas las partes del cuerpo sin un sentido de picardía
- ▶ Necesitan poder preguntarles a adultos de confianza acerca de sexualidad, y saber que la sexualidad tiene aspectos privados
- ▶ Necesitan poder identificar las diferencias entre sexos, y aprender cómo “entran” y “salen” los bebés en términos generales si sienten curiosidad
- ▶ Comenzarán a insistir en mayor privacidad para vestirse y usar el baño
- ▶ Algunas veces usarán lenguaje sensual y obsceno para ver las reacciones de los adultos
- ▶ Serán más sensibles a las diferencias entre géneros—amistades entre el mismo sexo tienden a ser más dominantes y el desarrollo de roles masculinos/femeninos se hace más fuerte
- ▶ Pueden continuar la masturbación y los juegos sexuales



EDADES ENTRE 9 Y 12 Es desarrollo sexual es muy activo durante esta edad, con rápidos cambios físicos, emocionales y comportamentales en los niños. Los niños empiezan a verse mayores, pero es importante recordar que aún son niños. Los niños en edades entre 9 y 12 están a punto de experimentar muchos cambios en su cuerpo que pueden hacerlos sentir cohibidos, avergonzados o incómodos. Es importante hablar con su hijo acerca del desarrollo sexual, y asegurarles que estos cambios son normales, y que experimentarán muchos cambios en su cuerpo durante los próximos años. Los niños a esta edad pueden comprender mejor la sexualidad a través de la educación. Al final de esta etapa, los niños deben estar conscientes de lo siguiente: el ciclo de vida y el desarrollo sexual en todas las edades, términos anatómicamente precisos para hablar sobre partes del cuerpo de ambos sexos, roles no estereotipados de género, y los aspectos básicos de la higiene personal.

Los niños entre 9 y 12 años:

- ▶ Experimentarán cambios en la voz y el pene y los testículos madurarán (niños)
- ▶ Comenzarán a tener su período y desarrollarán los senos (niñas)
- ▶ Experimentarán mayor sudoración que requerirá el uso de desodorante
- ▶ Notarán cambios en el aspecto de la piel, incluyendo la aparición de granos
- ▶ Comenzarán a tener vello púbico
- ▶ Algunas veces se masturbarán para llegar al orgasmo
- ▶ Algunas veces participarán en exploración mutua del mismo sexo y juegos sexuales, pero con menor frecuencia que antes
- ▶ Comenzarán a tener interés en detalles de sus propios órganos y funciones, y buscarán imágenes en libros
- ▶ Se sentirán incómodos desvistiendo en frente de otros, incluso el padre del mismo sexo
- ▶ Continuarán valorando las amistades del mismo sexo – pueden compartir información sobre sexualidad con amigos del mismo género
- ▶ Disfrutarán siendo como sus pares, y vestirse y hablar de la misma manera, lo que puede hacerlos sentir menos diferentes en tiempos de cambios rápidos

- ▶ Algunas veces experimentarán con espiar, bromas sexuales, apodos y burlas
- ▶ Con frecuencia hablarán con blasfemias y lenguaje sexual – también pueden usar términos sexuales para insultarse unos a otros
- ▶ Experimentarán mayores sentimientos y fantasías sexuales
- ▶ Desarrollarán enamoramientos de sus amigos, adolescentes mayores, maestros, estrellas de rock, etc. – los sentimientos románticos pueden ser dirigidos hacia el mismo sexo y/o el sexo opuesto
- ▶ Tendrán que enfrentarse a decisiones acerca de sexo y drogas

DE 13 A 18 AÑOS: Este es un período de grandes cambios. Los adolescentes comienzan a pensar, sentir e interactuar con los demás de manera diferente a como lo hacían cuando eran preadolescentes. Su hijo adolescente está desarrollando su propia personalidad única, ¡incluyendo sus opiniones! También se están familiarizando más con el crecimiento de su cuerpo. La mayoría de las niñas ya son más maduras físicamente que los niños de su misma edad. Los niños pueden seguir madurando físicamente durante este tiempo y su hijo puede estar preocupado por el tamaño, la forma o el peso de su cuerpo. Los trastornos alimentarios son más comunes durante esta etapa, especialmente entre las niñas. Las relaciones con los amigos son muy importantes, pero la mayoría de los adolescentes comienzan a desarrollar otros intereses a medida que desarrollan un sentido más claro de identidad. También es un momento importante para que se preparen para una mayor independencia y responsabilidad. Algunos adolescentes empiezan a trabajar y muchos comienzan a hacer planes para irse de casa.

LOS NIÑOS ENTRE 13 Y 18 AÑOS:

- ▶ Completarán los cambios de la pubertad
- ▶ La menstruación ocurre en la mayoría de las niñas antes de los 16 años, y la ovulación se establece en las niñas de 18 a 24 meses después de la menarquia, el primer período menstrual o sangrado
- ▶ Valorarán la independencia y se apoyarán menos en sus padres como figuras de autoridad sexual
- ▶ Experimentarán aumento en los sentimientos sexuales y desearán cercanía física con un compañero
- ▶ Comenzarán a enfrentarse a presión de sus pares para ser sexualmente activos, se sientan listos o no
- ▶ Probablemente se masturbarán y participarán en fantasías sexuales con mayor frecuencia
- ▶ Pondrán las relaciones románticas por encima de las amistades cercanas
- ▶ Se enfrentarán a elecciones que pueden llevar a embarazo o a enfermedades de transmisión sexual – establezca expectativas y límites sobre el comportamiento sexual con su hijo

CONSEJOS ADICIONALES

Déjeles saber a sus hijos que pueden acudir a usted con sus preguntas. Comenzar temprano con educación sobre el desarrollo sexual puede ayudarle a comunicarse con su hijo ahora, y durante los años de adolescencia. Algunas directrices para ayudarle a mantener abiertas las líneas de comunicación incluyen:

- ▶ Hacerle saber a su hijo que puede acudir a usted para información
- ▶ Ser siempre honesto con su hijo
- ▶ Estar dispuesto a repetir información hasta que su hijo lo entienda
- ▶ Verificar lo que su hijo ya sabe, preguntándole qué piensa
- ▶ Mantener sus respuestas simples y pensando en lo que su hijo puede entender o no
- ▶ Darse cuenta de que está bien decir “¡No sé pero voy a averiguar!”

Autores que contribuyen: Jessica Dunn con Judith A. Myers-Walls y Dee Love

Seguridad Para Niños En Vehículos

Los niños siempre deben de tener el cinturón de seguridad abrochado o estar en un asiento adecuado para su edad, tamaño y peso. Siga leyendo para asegurarse de que conoce la Safety Belt Law (ley del cinturón de seguridad) de Florida y consejos importantes de seguridad para niños de todas las edades.

Asientos para autos y asientos elevados “booster seats”

El mejor asiento para niños es uno que se ajusta a su hijo y a su automóvil, y que los conductores usen correctamente cada vez. La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA, por sus siglas en inglés) tiene recursos para ayudar a los padres y personas encargadas del cuidado de los niños, incluyendo una herramienta fácil de usar que le permite encontrar el asiento de seguridad adecuado, disponible en www.nhtsa.gov/equipment/car-seats-and-booster-seats. Lea el manual de instrucciones del asiento y la parte del manual del propietario de su vehículo cuando instale un asiento para el automóvil. Recuerde estar al tanto acerca de retiradas del mercado de asientos para autos y asientos elevados.

La ley de Florida requiere que:

- Los niños menores de 5 años deben estar asegurados adecuadamente en un dispositivo de retención infantil que haya sido evaluado en pruebas de choques y aprobado por el gobierno federal.
- Los niños de 0 a 3 años de edad deben estar en un asiento de seguridad de autos para niños o en un asiento para niños integrado por el fabricante del vehículo.
- Los niños de 4 y 5 años deben estar en un asiento de seguridad para niños, asientos integrados para niños o asientos elevados.

La Academia Americana de Pediatría, y muchos expertos en seguridad infantil, instan a los padres a ir mas allá de los requisitos de ley, y que sigan las siguientes directrices:

- Los bebés y niños pequeños deben viajar en un asiento de seguridad para automóvil que mire hacia atrás el mayor tiempo posible, hasta que alcancen el peso o la estatura máxima permitida para el asiento. (Esto cambia la directriz anterior de que los niños deben viajar mirando hacia atrás hasta los 2 años de edad.)
- Una vez que estén mirando hacia adelante, los niños deben usar un asiento de seguridad para automóvil con arnés el mayor tiempo posible, hasta que alcancen los límites de peso y estatura permitidos para sus asientos.
- Cuando los niños superan estos límites, deben usar un asiento elevado con ajuste para el cinturón hasta que el cinturón de seguridad de tres puntos (que se coloca sobre la falda y el hombro) del vehículo encaje correctamente. Generalmente esto sucede cuando alcanzan al menos 4 pies y 9 pulgadas de estatura, y tienen entre 8 y 12 años de edad.
- Cuando los niños tienen la edad y estatura suficientes para usar el cinturón de seguridad del vehículo por sí mismos, siempre deben usar los cinturones de tres puntos para máxima protección.
- Los niños menores de 13 años deben viajar en el asiento trasero para mayor seguridad. Las bolsas de aire en asientos delanteros pueden ser peligrosas para los niños.

La Florida Highway Patrol (patrulla de carreteras de Florida) tiene troopers (policías estatales) certificados que pueden ayudar a garantizar que su hijo esté en un asiento adecuado y que lo esté usando correctamente. Visite <https://www.flhsmv.gov/florida-highway-patrol/troop-boundaries-information/> para encontrar la estación de FHP más cercana y llamar para concertar una cita.

Cinturones de Seguridad

- ¡Abrochese el cinturón! Un cinturón de seguridad es la característica de protección personal más importante en su vehículo, pero solo funciona si usted lo usa.
- La ley de Florida requiere el uso de cinturones de seguridad o dispositivos de retención infantil por parte de los conductores de vehículos motorizados, todos los pasajeros del asiento delantero y todo niño menor de 18 años que viaja en un vehículo.
- Los niños deben estar en los asientos traseros hasta por lo menos los 12 años de edad, ya que las bolsas de aire de los asientos delanteros desplegadas pueden ser peligrosas para los niños.

Nunca Deje a un Niño en un Automóvil Caliente

- ▶ Nunca deje a un niño desatendido o sin supervisión en un vehículo motorizado. Es extremadamente caliente, especialmente en Florida durante el verano, y puede dar como resultado una lesión o la muerte del niño.
- ▶ La ley de Florida indica que los niños menores de seis años nunca deben dejarse en vehículos motorizados por más de 15 minutos, ni por ningún período de tiempo si el vehículo se encuentra encendido, si la salud del niño está en peligro, o si el niño parece estar angustiado. Una violación de esta ley es una falta en segundo grado, y puede resultar en una multa de hasta \$500. Si un niño se lesiona, la violación se convierte en un delito de tercer grado.



Muchos niños podrían necesitar asientos elevados más allá de la edad requerida por ley, dependiendo de su tamaño y de dónde el cinturón de seguridad cruza por su cuerpo.

Use esta lista para determinar si su hijo está listo para usar un cinturón de seguridad sin el asiento elevado:

-  El niño tiene al menos 4 pies y 9 pulgadas de estatura.
-  El niño se puede sentar completamente atrás en el asiento y doblar las rodillas en el borde del asiento.
-  El cinturón para los hombros descansa sobre el pecho del niño, no en el cuello.
-  El cinturón para la falda descansa sobre la parte superior de los muslos del niño y no en el estómago.

Quando se cumplen todas las recomendaciones, su niño probablemente estará listo para usar un cinturón de seguridad sin necesidad del asiento elevado.

Fomentar el desarrollo de un niño con discapacidad

Esta información no sustituye al asesoramiento médico. Por favor, hable con su médico de cabecera si su hijo no cumple con sus hitos de desarrollo.

NO HAY DOS NIÑOS QUE SEAN EXACTAMENTE IGUALES. Los niños con discapacidades—incluso los que tienen el mismo tipo de discapacidad—tienen necesidades únicas. Desde el momento en que nacen, los niños empiezan a aprender sobre el mundo que los rodea. Cuanto antes se diagnostique la discapacidad o necesidad de un niño, más pronto podrá tener acceso a apoyos, servicios, terapia física y/o herramientas de comunicación que lo ayuden a aprender y a crecer.

El papel de los padres

Los niños progresan mejor cuando sus padres actúan como sus defensores, eligiendo los entornos educativos más apropiados, estableciendo metas razonables y proporcionando un ambiente cálido y enriquecedor.

Dar amor y apoyo. La necesidad principal de cualquier niño es el amor y el apoyo de sus padres. A veces, los padres de niños con necesidades especiales se preocupan tanto por estimular al niño y compensar su discapacidad que olvidan que la tarea más importante es amarlo como ser humano. Cuando los niños ven que sus padres disfrutan pasar tiempo con ellos, aumenta su sentido de autoestima. Ese creciente sentido de autoestima es una medida importante del éxito de un padre en la crianza de su hijo.

Fomentar la independencia. Los padres pueden enseñar a sus hijos a ser independientes y ayudarlos a desarrollar un sentido de autoestima y realización personal. A través de la terapia, la interacción y el juego, los niños con necesidades especiales pueden desarrollar todo su potencial.

Enfóquese en metas a corto plazo. Todos los niños alcanzan un estancamiento en su desarrollo: momentos en los que parecen dejar de avanzar o en los que incluso pueden retroceder. Cuando su hijo llega a un estancamiento, es útil mirar atrás y enfocarse en lo mucho que ha progresado. Este también puede ser un buen momento para enfocarse en metas a corto plazo en lugar de metas a largo plazo—alimentar con los dedos, vestirse, repetir la primera palabra o frase comprensible o dominar el control del baño. Cuando los padres enfocan toda su energía en una sola meta a corto plazo, un niño con discapacidad puede empezar a progresar de nuevo. Detenerse a observar cómo su hijo enfrenta los retos y cómo se adapta a nuevas y mayores exigencias le ayudará a desarrollar expectativas realistas para su hijo.

Use el juego para explorar. El juego es una forma importante de aprendizaje para todos los niños. Incluya a los niños en la realización de recados o en los paseos con la familia. Anímelos a utilizar sus sentidos para experimentar con juguetes, naturaleza, libros, instrumentos musicales, arte, etc.

Considere el mejor método de comunicación para el niño. Si un niño tiene problemas de audición o es sordo, se recomienda que aprenda el lenguaje de señas, incluso si también aprende a hablar. Algunos niños pueden utilizar audífonos o elegir un

implante coclear. Algunos niños con poca visión o ciegos aprenden Braille. Si un niño es sordociego, puede usar el lenguaje de señas táctil. Algunos niños con necesidades especiales usan tableros de comunicación o tabletas. El lenguaje de señas también puede ser el mejor método de comunicación para los niños que tienen una discapacidad no relacionada con la audición. Es importante incluir al niño en las conversaciones y actividades en familia o en grupo. Hay que utilizar el método que mejor se adapte al niño para que se sienta involucrado.

Respetarlos y confiar en ellos. Hay que enseñar a los niños con discapacidades que su cuerpo es suyo. Los miembros de la familia, los amigos, los profesores y otras personas deben respetar su espacio y tratar el andador, el bastón, las muletas, la silla de ruedas, el implante coclear, el audífono o cualquier otra ayuda de movilidad o comunicación del niño como una extensión de su cuerpo. Nunca obligue a un niño a abrazar o besar, ni lo obligue a aceptar un abrazo o beso, cuando no quiera; esto les enseña que deben permitir el contacto no deseado. Más del 90% de las personas con un retraso o discapacidad en el desarrollo serán agredidos sexualmente al menos una vez en su vida, pero hay medidas que se pueden tomar para ayudar a prevenir los abusos. Enseñe a los niños los nombres apropiados de las partes de su cuerpo. Explíqueles la diferencia entre una sorpresa divertida, como un regalo de cumpleaños, y un secreto que se les pide que oculten a otros adultos. Si un niño le cuenta que algo sucedió, créale y denuncie el abuso. El abuso puede ser reportado por teléfono o en línea. Para reportar una acusación en inglés, español o criollo, por favor llame al 1-800-962-2873; para TTY use el 711 o el 1-800-955-8771.

Resources

- Médico de familia/pediatra
- Escuela pública local/Distrito escolar
- Primeros pasos a través del Departamento de Salud de Florida



- “Bright Expectations” a través del Departamento de Salud de Florida



- Consejo local de atención familiar



- Servicios médicos para niños



- Línea Directa de Abuso de la Florida (1-800-962-2873)



Información recopilada del siguiente sitio web: <https://www.howstuffworks.com/hsw-contact.htm>



HERRAMIENTAS Y CONSEJOS PARA
PADRES Y CUIDADORES

Elegir el Cuidado Infantil

AL ELEGIR EL CUIDADO INFANTIL, PLANEE CON TANTA ANTICIPACIÓN COMO SEA POSIBLE. Celegir el cuidado infantil adecuado y encontrar ayuda para los gastos de cuidado infantil pueden tomar algo de tiempo. Llame a su agencia local de Recursos y Referencias de Cuidado Infantil para obtener ayuda, o contacte a la **Oficina de Educación Temprana de la Florida** en www.floridaearlylearning.com, o a **Child Care Aware** al 1-800-424-2246 o en www.childcareaware.org.

También puede pedir recomendaciones a su empleador, familiares, amigos, lugar de culto o escuela. Considere todas sus opciones de cuidado infantil. Después de que encuentre algunos programas de cuidado infantil que se ajusten al presupuesto, horario y necesidades especiales de su familia, llame para programar una cita para visitar los centros de cuidado infantil u hogares familiares que haya seleccionado.

Al mismo tiempo que determina su cuidado infantil regular, revise sus opciones de cuidado de respaldo. Considere cuáles de sus familiares, amigos o vecinos pueden estar disponibles para ayudarlo en casos de emergencia. Hable con ellos acerca de cuándo estaría bien que usted los llame para esto. Es mejor identificar más de un cuidador de respaldo si es posible.

En las próximas páginas se proporciona un resumen de los tipos de cuidado infantil disponibles y listas de que buscar en proveedores de cuidado infantil de calidad. Para consejos adicionales sobre ambientes y programas de cuidado infantil de calidad, visite el Foro Infantil de Florida en www.thechildrensforum.com. Para información adicional sobre estándares y requisitos de acreditación en cuidado infantil, visite www.myflorida.com/childcare.

Tipos de Cuidado Infantil

PROVEEDORES DE CUIDADO EN EL HOGAR

En Florida, cuando un adulto cuida de un niño de la familia que no sea el suyo, no existen directrices ni inspecciones estatales.

Cuidado de Familiares. Los padres pueden elegir a un cuidador de la familia porque..

- ▶ Sus hijos se sienten cómodos con ese familiar.
- ▶ Los padres confían en ese familiar.
- ▶ Los cuidadores de la familia pueden ser más flexibles y estar dispuestos a ajustar su horario, especialmente para padres que trabajan en horarios no tradicionales.

El cuidado infantil de familiares puede plantear problemas inesperados y sensibles..

- › **Disciplina:** Describa claramente sus ideas acerca de la disciplina con su familiar, incluyendo normas que desea que use para guiar a su hijo.
- › **Rutinas diarias:** Discuta sus sentimientos acerca de la televisión, lectura, amigos y tareas.
- › **Seguridad infantil:** Use una lista de seguridad para evaluar la seguridad del hogar de su familiar, y para educar a los familiares cuidadores acerca de los peligros de sacudir a los bebés y a los niños.

Acuerdos firmados que cubran cómo y cuándo se hará el pago, y cómo se manejarán los días de enfermedad y vacaciones, ayudará a eliminar malos entendidos.

Niñeras y Au-pairs. Los padres pueden elegir a estos proveedores de cuidado en el hogar porque consideran que sus hijos estarán más seguros en su propio hogar. Ellos consideran que si emplean a un cuidador que trabaje en su casa, tienen mayor control sobre el cuidado que sus hijos recibirán. Algunos padres se dan cuenta de que el cuidado en casa es más conveniente para la familia, y puede proporcionar mayor flexibilidad. Si son varios niños, el cuidado en casa no es mucho más costoso que otras formas de cuidado.



Proveedores de Cuidado Infantil Familiar. El cuidado infantil familiar es cuidado regulado que se da en casa de un cuidador. (La ley de Florida también reconoce hogares grandes de cuidado infantil familiar con dos adultos cuidadores. Todos los hogares grandes de cuidado infantil familiar deben estar acreditados). La edad de los niños en cuidado varía con frecuencia, aunque algunos cuidadores atienden únicamente edades específicas, como infantes, niños pequeños, niños en edad preescolar o niños en edad escolar.

Los padres pueden elegir el cuidado infantil familiar porque desean mantener a sus hijos en un ambiente de hogar, prefieren relacionarse con un único cuidador, o consideran que los niños son más sanos, más felices y están más seguros en grupos más pequeños.

Algunos padres prefieren tener a todos sus hijos en el mismo grupo. Los padres también pueden ver que el cuidado infantil familiar es más cercano al hogar, menos costoso o más flexible que otras opciones de cuidado.

Hogares Registrados. Los hogares registrados de cuidado infantil deben cumplir con requisitos de leyes estatales, y deben:

- › Registrarse anualmente
- › Completar evaluación/verificación de antecedentes de todos los adultos en el hogar
- › Mantener en archivo registros actuales de inmunización de los niños
- › Completar un curso de cuidado infantil familiar de 30 horas

Hogares Acreditados. hogares acreditados de cuidado infantil deben cumplir con todos los requisitos de acreditación, y deben aprobar una inspección estatal inicial para asegurarse de que se hayan cumplido todos los estándares requeridos por la ley. Además deben:

- › Seguir todas las directrices de salud, seguridad y nutrición
- › Mantener un archivo de admisiones y registros
- › Mantener una certificación actualizada de un curso de resucitación y primeros auxilios
- › Realizar una inspección inicial antes de recibir un licencia de funcionamiento
- › Cumplir con dos inspecciones de rutina al año
- › Permitir acceso a los niños a su cuidado
- › Cumplir todos los demás estándares de la ley

CENTROS DE CUIDADO INFANTIL

Los padres pueden elegir centros de cuidado infantil porque consideran que grupos más grandes, múltiples cuidadores e inspecciones estatales hacen que los programas sean más seguros para sus hijos, y hacen los acuerdos más confiables; o porque respetan la reputación del programa de cuidado infantil o la institución que patrocina el programa. Muchos padres consideran que una mayor cantidad de personal, espacio, equipos, juguetes y actividades organizadas proporcionan un mejor ambiente de aprendizaje para sus hijos.

Componentes Claves

Sin importar cuáles opciones está considerando para su hijo, usted siempre debería visitar un hogar o centro más de una vez antes de decidir ubicar a su hijo allí. Las características importantes a buscar en cualquier programa de cuidado infantil incluyen:

- **Supervisión:** Los niños deben ser supervisados en todo momento, incluso mientras duermen.
- **Aseo:** Los cuidadores deben lavar sus manos con frecuencia, especialmente después de cambiar pañales y antes de manipular alimentos. Los niños deben lavarse las manos antes de comer.
- **Disciplina:** La disciplina debe ser positiva, clara, consistente y justa. La ley de Florida prohíbe cualquier forma de disciplina que sea severa, humillante, atemorizante o relacionada con la comida, el descanso o el uso del baño. Las nalgadas o cualquier forma de castigo físico están prohibidos para todo el personal de cuidado infantil.
- **Seguridad:** Las sustancias tóxicas y medicamentos deben estar claramente marcados y almacenados fuera del alcance de los niños. Los cuidadores deben saber primeros auxilios y resucitación. Las instalaciones deben estar libres de radón, plomo y asbesto. Las áreas de juego interiores y exteriores deben ser inspeccionadas regularmente en busca de riesgos para la seguridad.
- **Receptividad del cuidador:** El personal de cuidado debe adaptar su enfoque para satisfacer las necesidades de su hijo.
- **Idoneidad de las actividades de aprendizaje:** Las actividades deben ser adecuadas para la edad y etapa de desarrollo de su hijo.
- **Relación de niños a adultos:** Buenas relaciones personal-niños permiten atención individual y ayudan a construir relaciones fuertes con adultos atentos y consistentes.
- **Cualificación de maestros y cuidadores:** Pregunte acerca de la formación y experiencia de todo el personal. ¿El programa está acreditado? La acreditación significa que el hogar o centro se ajusta voluntariamente a los estándares nacionales de calidad más allá de los requisitos de certificación. Los cuidadores en programas acreditados hacen parte de capacitaciones continuas sobre desarrollo infantil, y están más dispuestos a proporcionar una orientación positiva para los niños.
- **Índice de rotación de personal y familias:** ¿Por qué se van las familias? ¿cómo ayuda el programa a los niños a adaptarse a la rotación de personal?
- **Transporte:** Se deben usar sistemas de retención infantil y cinturones de seguridad adecuados al transportar a los niños y se debe mantener un registro de los niños que se transportan para garantizar que todos los niños hayan llegado sanos y salvos al destino y hayan salido del vehículo. Se requiere que los registros se mantengan por 12 meses. Todos los programas deben tener un sistema de alarma instalado en cada vehículo utilizado para transportar a los niños.

Relación Personal-Niños

La ley de Florida requiere que los proveedores de cuidado infantil no excedan las siguientes relaciones personal-niños. (Nota: algunos países pueden tener relaciones más restrictivas que las requeridas por el estado)

Para instituciones acreditadas de cuidado infantil:

Niños menores de 12 meses:	1 a 4
Niños entre 12 y 23 meses:	1 a 6
Niños entre 24 y 35 meses:	1 a 11
Niños entre 36 y 47 meses:	1 a 15
Niños entre 48 y 59 meses:	1 a 20
Niños de 60 meses (5 años) o mayores:	1 a 25

Un proveedor de cuidado infantil familiar puede cuidar uno de los siguientes grupos de niños:

1 a 4:	Desde el nacimiento hasta los 12 meses
1 a 6:	Si no hay más de tres niños menores de 12 meses
1 a 10:	Siempre y cuando al menos cinco niños estén en edad escolar, y no más de dos sean menores de 12 meses
2 a 8:	Si hay más de 4 niños menores de 24 meses
2 a 12:	Si no hay más de 4 niños menores de 24 meses

Después de que haya ubicado a su hijo bajo cuidado, continúe visitando al proveedor de cuidado infantil.



La siguiente lista le ayudará a medir la calidad de un hogar o centro de cuidado infantil:

- ¿Los niños se ven felices y parecen bien cuidados?
- ¿Los niños participan en actividades adecuadas para su edad?
- ¿Hay cantidad de juguetes limpios y seguros al alcance de los niños?
- ¿El programa se encuentra en un ambiente seguro y limpio?
- ¿El espacio está decorado de manera acogedora?
- ¿Hay un área exterior de juegos debidamente cercada?
- ¿Se proporcionan refrigerios o comidas nutritivas?
- ¿Los niños tienen la oportunidad decidir acerca de sus actividades, permitiéndoles tener la independencia para la que estén listos?
- ¿Cuál es el horario diario típico?
- ¿Con qué frecuencia juegan los niños al aire libre?
- ¿Cómo resuelven los cuidadores los conflictos entre niños?
- ¿Cuál es la política de disciplina?
- ¿Los cuidadores escuchan y hablan con los niños de manera individual?
- ¿Los cuidadores juegan con los niños?
- ¿Los niños reciben atención individual?
- ¿Hay oportunidades para que los padres ayuden con el programa, y se invita a los padres a venir en cualquier momento?
- ¿Cuánto tiempo ha trabajado allí cada uno de los cuidadores?
- ¿Se verifican referencias y se hace revisión de antecedentes de todo el personal?
- ¿El programa es certificado o acreditado?
- ¿Cuáles son las tarifas?
- ¿Hay algún cobro adicional?
- ¿Hay disponibilidad de asistencia financiera?

PREOCUPACIONES ESPECIALES CON BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

- ¿Los bebés y niños pequeños son lavados y desinfectados regularmente?
- ¿Se pone a todos los bebés a dormir sobre su espalda?
- ¿Se entregan reportes de avance diario a los padres?
- ¿El cuidador se adapta para apoyarlo si usted desea continuar amamantando?

¿Qué es VPK?

VPK es la sigla en inglés para Programa Voluntario de Educación Preescolar. Si usted vive en Florida y su hijo cumple cuatro años antes del 1 de septiembre, su hijo es elegible para participar en el Programa Voluntario GRATUITO de Educación Preescolar. Los padres tienen la opción de elegir entre un amplio rango de proveedores participantes que satisfagan las necesidades de su familia, incluyendo centros de cuidado infantil privados y religiosos, escuelas públicas y privadas, y hogares de cuidado infantil familiar. Los padres pueden inscribir a sus hijos ya sea en el programa de año escolar, que proporciona un total de 540 horas de clases, o en el programa de verano, que proporciona 300 horas de clases. La relación de instructores para VPK es de 1 instructor para 10 niños, con clases que no excedan 18 niños en el año escolar por programa, o 10 niños para el programa de verano. Para conocer más sobre el programa VPK, visite www.floridaearlylearning.com.



Elegir el Cuidado Extraescolar

Los niños en programas extraescolares tienden a tener mejor rendimiento académico en la escuela, y a tener menos problemas de comportamiento delictivo, alcohol y drogas. Los programas extraescolares efectivos ofrecen un ambiente diferente al día escolar regular, y difieren significativamente de los servicios de cuidado infantil para niños más pequeños. Para encontrar el programa extraescolar correcto para usted y su hijo:

- ▶ Pídeles recomendaciones a familiares, amigos y personal de la escuela.
- ▶ Llame a los programas y pregunte por disponibilidad, horarios y tarifas.
- ▶ Visite los programas y entreviste al personal.

Busque estas características en un programa extraescolar de calidad:

- ▶ Personal bien capacitado que:
 - ▶ Haya sido autorizado mediante una revisión de antecedentes Nivel II y una prueba de drogas.
 - ▶ Esté certificado en resucitación y primeros auxilios.
 - ▶ Aborden a los niños y jóvenes de una manera positiva y respetuosa mediante la escucha, la aceptación y el reconocimiento, a la vez que se adhieren a límites claros y normas consistentes.
- ▶ Un sistema de documentación de la llegada y salida de los niños y jóvenes.
- ▶ Políticas y procedimientos escritos para el transporte seguro de niños y jóvenes, si aplica.
- ▶ Supervisión adulta adecuada de los niños y jóvenes en todo momento.
- ▶ Actividades en interiores y al aire libre adaptadas para niños de diferentes edades.
- ▶ Un horario diario que sea flexible, permitiendo a los niños y jóvenes una transición fluida de una actividad a otra.
- ▶ Disponibilidad de ayuda con tareas, tutoría y otras actividades de aprendizaje desde la comunicación con maestros locales o administradores escolares.
- ▶ Que tengan disponibilidad para beber agua en todo momento, y que se ofrezcan opciones de refrigerios saludables.
- ▶ Recursos como una biblioteca, equipos deportivos, y suficientes materiales artísticos, de manualidades y de lectura para mantener a los niños interesados.
- ▶ Actividades que desarrollen habilidades sociales personales e interpersonales, y que promuevan el respeto por la diversidad cultural. Para adolescentes, actividades que promuevan un adecuado sentido de independencia con base en su nivel de madurez.



Para una lista completa de estándares de programas extraescolares de calidad, visite la página de recursos www.myfan.org

PREGUNTE TAMBIÉN:

- ▶ ¿Los niños pueden venir antes de la escuela y durante las festividades así como en las tardes? ¿cobran por eso? ¿Hay un cobro por retraso si se debe recoger a los niños después de que termine el programa?
- ▶ ¿Los niños pueden asistir únicamente unas veces a la semana en lugar de todos los días – para ajustarse a los horarios de los padres, para ahorrar en costos, o para permitir cuidado parcial de hermanos?
- ▶ ¿Cuáles son los costos? ¿Hay tarifas extra por paseos, tutoría personalizada y clases?
- ▶ ¿Hay oportunidades para que la familia participe?

Para más consejos, contacte a la Red Extraescolar de Florida al (850) 921-4494 ext. 301 a en www.myfan.org.

Sus hijos pueden ayudarle a evaluar su cuidado extraescolar. Recuerde hablar con su hijo acerca del programa y las actividades de cada día.

Elegir un Campo de Verano

Existen muchos tipos diferentes de campos de verano. Los campos tradicionales ofrecen un poco de todo, mientras que los campos especializados se enfocan en un área principal, como académica, aventura, artes creativas, deportes o actividades religiosas. Algunos campos atienden a niños y jóvenes con necesidades especiales, como aquellos que viven con una enfermedad grave o una discapacidad física.

Algunas cosas que los padres y cuidadores deben considerar al elegir un campo de verano:

- ▶ ¿Está interesado en un campo por días, o en un campo donde se queden a dormir? Tenga en cuenta la edad y nivel de madurez de su hijo, así como los horarios y presupuesto familiar.
- ▶ ¿Qué tan lejos está el campo? Si hay un problema, ¿cuánto tiempo tardará usted en llegar al campo y recoger a su hijo? ¿Cuál es la política de reembolsos si su hijo no puede asistir o debe irse antes de tiempo?
- ▶ ¿Cuál es la duración del campo? ¿Las horas de un campo por días se ajustan al horario de su familia? Si necesita un campo que dure dos, cuatro o seis semanas, ¿se inscribirá para múltiples sesiones en el mismo campo, o enviará a su hijo a diferentes campos? Si su hijo es menor de 12 años y este será su primer campo, cuatro o cinco noches por fuera de casa probablemente sean tiempo suficiente.
- ▶ ¿Qué tan grande es el campo? ¿Su hijo preferiría un campo grande con muchos niños y variedad de actividades, o un campo pequeño con apenas unas pocas docenas de campistas que hagan juntos la mayoría de las cosas?
- ▶ ¿Cuáles actividades disfrutaría su hijo? Si su hijo es buen nadador y le encantaría ir a montar en canoa, a nadar y a pescar, entonces usted querrá buscar un campo que se encuentre en un lago y ofrezca esas actividades. Si las artes y las manualidades son más importantes para su hijo, entonces busque un campo que cuente con estos programas y no se preocupe mucho por un lago.
- ▶ ¿El campo es mixto o para un solo sexo? Esto puede no ser importante para todos, pero si su hijo tiene una preferencia, o usted quiere que su hijo y su hija asistan al mismo campo, esto afectará su elección.
- ▶ ¿Qué tan estructurada es la experiencia del campo? Algunos campos llenan los días y noches con actividades estructuradas programadas, mientras que otros permiten a los campistas más tiempo libre. ¿Qué tipo de atmósfera es mejor para su hijo?
- ▶ ¿Qué puede costear usted de manera realista? Los campos manejados por organizaciones comunitarias sin ánimo de lucro pueden ser menos costosos. Muchos campos ofrecen becas o ayuda financiera a campistas que la merecen, ¡así que asegúrese de explorar también esta opción!



La mejor manera de proceder con su comparación, y de depurar sus opciones, es dar una mirada cuidadosa a algunos de los campos prometedores que haya identificado. Evalúe los plegables y videos con su hijo. Luego puede elegir los que más le interesen, y coordinar para hablar o verse con los directores o representantes del campo. Ellos le darán información más detallada, y puede hacer preguntas específicas como:

1. ¿Cuál es la edad y experiencia del director? ¿Cuánto tiempo ha dirigido este campo?
2. ¿Cuáles son las metas y filosofía del campo?
3. ¿Qué tipo de campista puede tener una mejor experiencia en este campo?
4. ¿Qué instalaciones tiene el campo, y qué tan fácil es para los campistas llegar a ellas?
5. ¿Cuál es el horario? ¿Es un programa estructurado, o uno que enfatiza más en la libre elección?
6. ¿Cuál es la relación campista-asesor, y cuáles son las características de la mayoría del personal?
7. ¿Qué tipo de capacitación se da al personal?
8. ¿Cuál es el porcentaje de regreso cada año?
9. ¿Cuál es el costo total del campo incluyendo extras?
10. ¿Cómo se coordina el alojamiento y qué instalaciones sanitarias existen?
11. ¿Cómo es el programa de aprendizaje de natación?
12. ¿Cómo garantiza el campo la seguridad de sus campistas?
13. ¿Cómo es la comida y quién la prepara?
14. ¿Cuál es la política de paquetes de comida, cartas a casa, TV, viajes al casco urbano y demás?
15. ¿Qué instalaciones médicas están disponibles, y qué personal médico hay en el campo?
16. ¿Hay una política de reembolso si el campista se va antes?
17. ¿El director entregará referencias?
18. ¿Qué ocurre cuando hay mal tiempo?
19. ¿Cómo satisface el programa del campo necesidades individuales y diferencias?
20. ¿Qué tipo de cobertura de seguro hay?

Para mayor información para ayudarlo a encontrar un campo que proporcione actividades del interés de su hijo y que satisfaga las necesidades de su familia, revise los siguientes sitios web:

- ▶ CampQuest de la Asociación Estadounidense de Campos: www.campquest.org
- ▶ Asociación Estadounidense de Campos: www.acacamps.org
- ▶ My Summer Camps: www.mysummercamps.com

Cuándo Dejar a sus Hijos Solos en Casa

En algún momento todos los padres se enfrentan a la pregunta de si su hijo tiene la edad suficiente para empezar a quedarse solo en casa. Cuando los niños mayores son puestos en una situación de independencia que puedan manejar, puede ayudarles a aprender responsabilidad. Sin embargo, pedir mucho muy pronto es peligroso y trae consecuencias para el niño y el padre.

Los niños sin supervisión, o al cuidado de hermanos jóvenes, tienen mayor riesgo de lesión accidental y problemas de comportamiento y académicos. La ley de Florida no cuenta con una normatividad estricta sobre cuándo los niños pueden ser dejados solos en casa, sino que espera que los padres tengan en cuenta todas las circunstancias para decidir qué nivel de supervisión es necesario.

Debido a que los niños maduran a ritmos diferentes, no existe una manera simple y predeterminada en la que el niño sea considerado “con edad suficiente” para quedarse solo en casa por períodos cortos de tiempo. Los padres deben evaluar el desarrollo individual y capacidades físicas de sus hijos.

La campaña nacional SAFE KIDS recomienda que los niños no se dejen solos en casa antes de los 12 años. Muchos otros niños no estarán listos hasta después de eso. Además, los expertos advierten que los hermanos mayores generalmente no están listos para asumir la responsabilidad de supervisar a niños pequeños hasta los 15 años o más.

Las siguientes son algunas preguntas que las familias deben responder antes de tomar esta importante decisión:

- ▶ ¿Mi hijo está cómodo, confiado y dispuesto para quedarse solo en casa?
- ▶ ¿Mi hijo cumple constantemente mis reglas y directrices?
- ▶ ¿Mi hijo ha demostrado en el pasado buen criterio e independencia, y buenas capacidades para resolver problemas?
- ▶ ¿Mi hijo puede permanecer calmado y no sentir pánico cuando se enfrenta a hechos inesperados?
- ▶ ¿He hablado con mi hijo sobre ideas de situaciones inesperadas que podrían ocurrir cuando esté solo, y cómo manejarlas?
- ▶ ¿Mi hijo es constantemente sincero conmigo? ¿Acude a mí con sus problemas e inquietudes?
- ▶ ¿Mi hijo entiende la importancia de la seguridad, y conoce procedimientos básicos de seguridad?
- ▶ ¿Mi hijo tomará decisiones para mantenerse seguro, incluso ante el riesgo de parecer grosero o demasiado cauteloso ante otros niños o adultos?
- ▶ ¿Mi hijo tiene la capacidad de indicar calmadamente su nombre, dirección, número telefónico e indicaciones hacia nuestra casa en caso de una emergencia?
- ▶ ¿Mi hijo puede abrir y cerrar las puertas y ventanas de nuestra casa?
- ▶ ¿Mi hijo puede distinguir la hora?
- ▶ ¿Mi hijo puede trabajar en sus tareas de manera independiente?
- ▶ ¿Mi hijo y yo hemos establecido una rutina claramente estructurada para cuando está solo en casa, con responsabilidades y privilegios definidos?
- ▶ ¿Si tengo más de un hijo que se quede en casa, los niños han demostrado la capacidad de llevarse bien y resolver conflictos sin peleas físicas ni la intervención de un adulto?
- ▶ ¿Mi hijo y yo hemos hecho “simulacros” para que practique el auto cuidado cuando me encuentro en casa, pero a propósito “no me encuentro disponible”?
- ▶ ¿Nuestro vecindario es seguro?
- ▶ ¿Tenemos vecinos a quienes mi hijo y yo conozcamos y en quienes confiemos?

Después de revisar esta lista de preguntas, usted tendrá una mejor idea de qué tan listo está su hijo para quedarse solo en casa. Estas son solo directrices generales. Los padres y otros cuidadores también deben considerar otros factores específicos a sus propios hijos y circunstancias familiares para poder tomar la mejor decisión.



Los padres y cuidadores deben empezar a dejar a sus hijos solos en casa de manera progresiva – solo por un corto período de tiempo al principio, y quedarse relativamente cerca de casa.

Para ayudar a garantizar la seguridad de su hijo cuando se quede solo en casa, siga los siguientes consejos de seguridad:

- ▶ Coloque todos los números de emergencia (médico, hospital, departamento de policía, departamento de bomberos, centro de toxicología, servicio médico de emergencia) y el número de un amigo o vecino en un lugar visible cerca de todos los teléfonos.
- ▶ Asegúrese de que su hijo conozca sus planes de salida de incendio. Recuérdele a su hijo salir inmediatamente de la casa si la alarma de humo suena, y llamar al departamento de bomberos desde la casa de un vecino.
- ▶ Muéstrela a su hijo dónde se encuentra el botiquín de primeros auxilios, y cómo usar los elementos en él.
- ▶ Prepare un refrigerio o comida para su hijo con anticipación, preferiblemente uno que no necesite calentarse.
- ▶ Dígale al niño dónde estará usted, cómo puede localizarlo, y cuándo regresará a casa.
- ▶ Asegúrese de que su hijo tenga el número de su teléfono celular y/o que esté programado en el teléfono que él usaría para llamarlo en caso de una emergencia. Saber que el niño puede localizarlo en un instante, les ayudará a usted y a su hijo a sentirse más tranquilos.
- ▶ Si su hijo llega a una casa vacía, haga que lo llame para hacerle saber que ha llegado.
- ▶ Establezca normas para:
 - ▶ salir de la casa
 - ▶ invitar amigos
 - ▶ cocinar
 - ▶ contestar el teléfono/abrir la puerta
 - ▶ usar el internet



Si el auto cuidado no es apropiado para su hijo en este momento, es posible que usted quiera considerar opciones de cuidado infantil. Lea la sección Elegir el Cuidado Infantil de este folleto para información acerca de cómo elegir el cuidado infantil que se ajuste mejor a las necesidades de su familia.

Lidiando con el despliegue militar

UNDERSTANDING THE IMPACT OF DEPLOYMENT ON CHILDREN

El despliegue de un padre o una madre puede ser un momento muy emocional y estresante para las familias. A los niños les puede resultar muy difícil adaptarse a la ausencia de un padre llamado al servicio. Algunos niños pueden no entender por qué un padre tiene que irse, mientras que otros pueden temer por la seguridad de sus padres. Algunos niños pueden incluso estar enojados con un padre por irse.

Los niños pueden hacer frente de manera diferente al estrés del despliegue. Algunos niños pueden reaccionar intentando romper las reglas cuando uno de los padres está fuera, mientras que otros pueden tener problemas para dormir o sentirse solos. Los niños que son sensibles, o que han experimentado problemas sociales o emocionales previos, tienen un mayor riesgo de reacciones más serias al estrés del despliegue. Preste atención al comportamiento del niño y busque cualquier cambio que pueda indicar que necesita ayuda para sobrepasarlo.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) sugiere estos pasos para ayudar a las familias a superar el estrés de un despliegue:

- 1) **Edúquese antes del despliegue.** Esté preparado para la variedad de sentimientos y emociones que cada miembro de la familia podría esperar sentir. Conozca los recursos disponibles para ayudar a las familias militares en tiempos de separación. Identifique su círculo de apoyo.
- 2) **Comparta y escuche.** Una de las cosas más importantes que puede hacer con su hijo para ayudar a aliviar parte del estrés relacionado con el despliegue es hablar sobre ello y escucharlos. Conteste las preguntas del niño de una manera directa y apropiada para su edad.
- 3) **Controle lo que ven sus hijos.** Cuando un padre se despliega en respuesta a un desastre o evento específico, los niños pueden verlo o escucharlo en las noticias o en la escuela. Es mejor compartir información básica y objetiva con los niños, y evitar detalles innecesarios sobre circunstancias trágicas. Trate de limitar la exposición a sonidos e imágenes gráficas repetitivas que pueden aparecer en televisión, radio, redes sociales, etc.
- 4) **Mantenga la cercanía.** Aunque un padre desplegado está lejos, él o ella pueden permanecer cerca en el corazón del niño. Un peluche de la mamá o una camiseta con la foto del papá pueden ayudar al niño a sentirse más cerca del padre desplegado. La familia también puede colgar un mapa que muestre la ubicación del padre desplegado, enviar correos electrónicos y paquetes de atención militar, o mantener un diario para compartir cuando regrese la persona desplegada.
- 5) **Siga su rutina.** Los niños prosperan en las rutinas. Su familia ya está experimentando un gran cambio con la ausencia de un padre. Cambiar o cesar las rutinas normales pueden aumentar los niveles de estrés de su hijo.
- 6) **Sepa cuándo pedir ayuda.** Si usted o su hijo tiene sentimientos extremos de ansiedad, o exhiben cambios de comportamiento excesivos o prolongados en respuesta a la ausencia de un padre, es tiempo de buscar ayuda de un profesional médico o de salud mental. Los despliegues son estresantes para todos, y obtener la ayuda necesaria beneficiará a toda la familia.

Aunque parezca que el estrés del niño debería desaparecer cuando el padre desplegado regrese a casa, en realidad puede aumentar si el padre regresa con problemas de salud física o mental. Un niño también puede ser reacio a acercarse demasiado a los padres para evitar el dolor de despedirse nuevamente. Si nota que el estrés de su hijo permanece o aumenta después que un padre desplegado regresa, consejería individual y/o familiar pueden ayudar.

La capacidad de un niño para hacer frente al estrés del despliegue dependerá de su edad, etapa de desarrollo y personalidad. Si su hijo presenta estos síntomas, es posible que necesite ayuda para sobrellevar el estrés:

- **Bebés:** Dificultades de alimentación y/o sueño, aumento de la irritabilidad, poca energía.
- **Niños pequeños y preescolares:** Agresividad, aferramiento, cambios en los hábitos alimenticios o de sueño, llanto más frecuente.
- **Edad primaria:** Regresión (volver a hablar como un bebé o mojar la cama), cambios en los patrones de alimentación o sueño, quejas físicas como dolores de estómago o dolores de cabeza.
- **Adolescentes:** Ira, mal humor, pérdida de interés en actividades normales, comportamiento arriesgado.



Manejar el Estrés

Reducir el estrés es importante por su bien, así como el de sus hijos. Reducir su estrés le da tiempo y energía para ser el mejor padre que puede ser.

Reconocer los signos de estrés:

- ▶ Sentirse cansado la mayoría del tiempo
- ▶ Hablarles de mala manera a familiares y amigos
- ▶ No poder tomar decisiones
- ▶ Cambios en los hábitos de sueño—o dormir mucho, o no dormir suficiente
- ▶ No querer comer, comer de más
- ▶ Dolores de cabeza/dolores de estómago
- ▶ Tensión muscular que lleva al dolor en el cuello, hombros o espalda
- ▶ No poder concentrarse

Aunque pueden evitarse algunas tareas estresantes, cambiar la manera como las hacemos puede ayudar a reducir el estrés. Trate de planear su día desde la noche anterior usando una lista de cosas por hacer, y programe las tareas más importantes o más desagradables primero.

Hacer los Quehaceres Menos Estresantes

Hacer recados con un niño puede ser estresante, pero estos consejos simples pueden hacer el tiempo fuera de la casa más divertido para ambos:

- ▶ Planee hacer recados justo después del desayuno, cuando los niños no están cansados ni tienen hambre.
- ▶ Esté preparado para satisfacer las necesidades de su hijo. Empaque una bolsa con algunos pañales, pañitos húmedos, crema para pañales, un cambio de ropa, una bolsa de cierre plástico para ropa sucia, un chupete y un juguete pequeño.
- ▶ Si no está amamantando, traiga una botella con fórmula en polvo y una botella de agua, para que pueda mezclarlas cuando sea necesario.
- ▶ Para niños más grandes, traiga un refrigerio saludable. Barras de granola, pasas, Cheerios, galletas de pescados u otros favoritos ayudarán a que aguanten hasta llegar a casa para el almuerzo.
- ▶ Un toldo removible para las ventanas laterales del vehículo protegerá la piel y los ojos de su bebé del sol, y hará el paseo más agradable.
- ▶ Limite el número de recados que trata de lograr en un día. Los bebés pueden ser sobre estimulados por tantas vistas y sonidos, y pueden ponerse consentidos, mientras que los niños pequeños se aburren teniendo que estar sentados por largos períodos de tiempo.
- ▶ ¡Sea flexible! Encárguese de los asuntos más importantes primero, para que, si los niños se cansan o se ponen consentidos, pueda regresar a casa y dejar las tareas pendientes para después.
- ▶ Si tiene varios hijos de los que debe encargarse, pídale a un familiar o amigo que lo acompañe en su salida y le ayude con los niños.



SOLUCIÓN RÁPIDA: Manejar y Controlar la Ira

Experimentar ira no es bueno para su salud. Hace que su adrenalina y su presión sanguínea se eleven por encima de los niveles normales. Peor incluso, usted podría terminar haciendo daño a alguien, o haciendo algo de lo que se arrepentirá después. A continuación hay algunos consejos para ayudarlo a calmarse y a controlar su ira, especialmente cuando se encuentra con sus hijos. Recuerde, los niños lo imitan al solucionar problemas.

1. Relájese y Respire. Cállese. Respire profundo. A medida que exhala, imagine que su ira sale con la respiración. Libérela y siéntase libre. Repita este paso una y otra vez hasta que sienta paz interior.

2. Libere su ira con métodos seguros. Ejercítese regularmente, llame a un amigo y desahóguese, limpie su casa y riegue las plantas. Solo asegúrese de saber cuáles son sus métodos seguros.

3. Perdone y Olvide. Aprenda a perdonar a aquellos que le causan dolor y sufrimiento. Esto no significa que tenga que contactarlos y hacer de ello un acontecimiento, esto es para darle a usted paz interior liberando dolor emocional.

4. Ejercítese. Hacer ejercicio aumenta sus endorfinas. Su rabia puede convertirse en felicidad si usted hace ejercicios que disfrute.

5. Escuche música relajante. Esto le ayuda a calmar su alma. Tómese 20 minutos para relajarse y escuchar música mientras respira profundo.

Si usted se da cuenta de que estos consejos no funcionan, y tiene problemas para controlar su ira, por favor hable con su enfermera o médico acerca de otras maneras para manejar la ira.

Maneras de Reducir el Estrés Diario

LO QUE DEBE HACER..

- › Levántese 15 minutos más temprano
- › Mantenga las cosas en perspectiva y acepte lo que no puede cambiar (el otro carril siempre se mueve más rápido, etc.)
- › Aprenda a decirles NO a actividades adicionales
- › Únase a un grupo de apoyo para padres
- › Pase tiempo con amigos—Organice una cena a la canasta para hacerla más fácil para usted
- › Establezca metas realistas
- › Priorice las tareas, enfocándose en las cosas que le traen mayor beneficio
- › Simplifique las horas de la comida haciendo su propia lista de compras con comidas fáciles en mente, y cocinando suficiente un día para tener sobras para el día siguiente
- › Pida a sus amigos o familiares ayuda con los recados, limpieza, o cuidado de los niños
- › Coma comidas balanceadas y tome mucha agua
- › Duerma suficiente
- › Ejercítese, porque el ejercicio regular alivia el estrés, disminuye el riesgo de depresión y ansiedad, estimula su sistema inmunológico, aumenta la energía y le da un buen ejemplo a sus hijos
- › Asista a servicios de culto si es religioso
- › Descomponga los trabajos grandes en secciones y enfóquese en una sección al tiempo
- › Combine actividades cuando sea posible. Por ejemplo, pasee al perro con los niños, y hable con ellos acerca de su día mientras caminan
- › Elija un peinado fácil de mantener y ropas que no necesiten cuidado especial
- › Tenga un escritorio, mesa, u otro lugar donde pueda organizar todas las facturas y papeles importantes, y abordarlos en un momento regular
- › Siga un cronograma establecido. Cuando los niños saben qué esperar, la hora de comer, hora de dormir, tareas y deberes son menos estresantes para toda la familia
- › Lleve siempre consigo una pequeña agenda para mantenerse al día con las citas, o use su teléfono si tiene uno.
- › Haga copias de las llaves de casa y del auto
- › Recuerde, sus hijos necesitan su amor incondicional

LO QUE NO DEBE HACER..

- › Auto medicarse
- › Tratar de ser perfecto
- › Tratar de “arreglar” a otras personas
- › Sentirse culpable por pedir ayuda

Cuando sus **hijos** crezcan, no **recordarán** la casa perfectamente limpia ni las comidas elaboradas, sino el **tiempo** que pasaron **juntos** compartiendo amor y risas.

Lista de Seguridad en Casa

Fecha de Hoy:

Marque el momento en que hace la revisión de seguridad en casa con base en la edad de su hijo:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Prenatal o menor de 3 meses | <input type="checkbox"/> 3 años |
| <input type="checkbox"/> 4 a 6 meses: Preparándose para gatear | <input type="checkbox"/> 4 años |
| <input type="checkbox"/> 9 a 12 meses: Preparándose para caminar | <input type="checkbox"/> Nueva casa |
| <input type="checkbox"/> 2 años | <input type="checkbox"/> Otro: |

Marque "Sí", "no" o "N/A" (si no aplica), con base en lo que ve.

SEGURIDAD DE LA CASA

Camine por la casa para revisar la seguridad (baño, cocina, alcobas, etc.) respondiendo las siguientes preguntas.

1. Sí No ¿Los cables eléctricos están intactos y fuera del alcance de los niños?
2. Sí No ¿Los electrodomésticos están lejos de bañeras o fregaderos llenos o agua corriente?
3. Sí No ¿Las superficies pintadas (incluyendo paredes y muebles) están libres de degradación, descamación y descascarado que puedan indicar la presencia de pintura a base de plomo?
4. Sí No ¿Las puertas exteriores, incluyendo puertas para mascotas si aplica, están aseguradas a prueba de niños (cerrojos, cerraduras altas o alarmas, etc.)?
5. Sí No ¿Todas las escaleras y pisos están libres de obstrucciones para caminar y no son resbalosos?
6. Sí No N/A ¿Hay barandas protegiendo las escaleras y descansos elevados (arriba y abajo de las escaleras)?
7. Sí No N/A Si hay rejillas a más de 2-3/8 de pulgada de separación, ¿están cubiertas con una pieza de madera o plástico duro?
8. Sí No N/A ¿Hay un lugar seguro para que el niño duerma?
9. Sí No N/A Si hay una cuna, ¿la separación entre las barandas de la cuna es de 2-3/8 de pulgada o menor?
10. Sí No N/A Si tiene un niño menor a 1 año de edad, ¿el área para dormir está libre de ropa de cama suelta (incluyendo almohadones protectores), almohadas, cobijas y juguetes de peluche?
11. Sí No N/A Si hay una cuna, ¿La sábana y el colchón de la cuna se ajustan perfectamente para evitar atrapamiento y ahogamiento?
12. Sí No N/A ¿Todas las plantas de la casa están fuera del alcance de los niños?
13. Sí No N/A ¿Todos los ceniceros de la casa están fuera del alcance de los niños?
14. Sí No N/A ¿Hay números de emergencia disponibles a simple vista? (Revise la lista de números telefónicos)
15. Sí No N/A ¿Los cuchillos u otros objetos corto punzantes se encuentran fuera del alcance de los niños, o en cajones a prueba de niños?
16. Sí No N/A ¿Las bolsas plásticas se encuentran fuera del alcance de los niños?
17. Sí No N/A ¿Los bordes o esquinas afilados se encuentran cubiertos (por ej. chimenea, mesas, etc.)?
18. Sí No N/A ¿Hay topes de seguridad en todos los enchufes que no se usan?
19. Sí No N/A ¿Los secadores y pinzas de encrespar se encuentran fuera del alcance de los niños?
20. Sí No N/A ¿La plancha y la mesa de planchar se encuentran fuera del alcance de los niños?
21. Sí No ¿Todos los químicos y productos de limpieza se encuentran en su envase original? (Algunos ejemplos de productos peligrosos incluyen disolvente para pintura, anticongelante, gasolina, trementina, blanqueador, insecticidas, fertilizantes, venenos).
22. Sí No ¿Todos los químicos y productos de limpieza están fuera del alcance de los niños o en gabinetes a prueba de niños?

23. Sí No N/A ¿Todas las vitaminas, medicamentos de venta libre o de prescripción están almacenados fuera del alcance de los niños o en cajones/gabinetes a prueba de niños?
24. Sí No N/A ¿Todas las bebidas alcohólicas están almacenadas fuera del alcance de los niños, o en un gabinete a prueba de niños?
25. Sí No N/A ¿Los cosméticos están almacenados fuera del alcance de los niños o en un cajón/gabinete a prueba de niños?
26. Sí No N/A ¿Las cuerdas de cortinas y persianas están fuera del alcance de los niños?
27. Sí No N/A ¿Si la residencia no está en el primer piso, lo muebles sobre los que los niños podrían trepar se encuentran lejos de las ventanas, o se han instalado seguros en las ventanas?

SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS

28. Sí No N/A ¿Las alarmas de humo se encuentran funcionando correctamente y ubicadas en cada piso?
29. Sí No N/A ¿Las calefacciones funcionan correctamente y se encuentran al menos a 4 pies de ropa, cortinas o cualquier material inflamable?
30. Sí No N/A ¿Hay dos salidas sin restricción (ventanas o puertas) que puedan ser usadas en caso de incendio?

SEGURIDAD EN EL AGUA

Observe todas las áreas exteriores que tengan agua (piscina, jacuzzi, estanque de retención y/o fuente). Las medidas se basan en el código de construcción 424.2.17 de Florida.

31. Sí No N/A Si hay una piscina a nivel del suelo, ¿hay una barrera de al menos 4 pies, con separaciones no mayores a 4 pulgadas?
32. Sí No N/A Si hay una piscina a nivel del suelo, ¿Hay dos pulgadas o menos entre el suelo y la parte inferior de la barrera de la piscina?
33. Sí No N/A Si hay una puerta de la casa que lleva a un área con agua, ¿hay una alarma de salida o una cerradura ubicada al menos a 54 pulgadas del suelo?
34. Sí No N/A Si hay una barrera alrededor de la piscina, ¿los objetos grandes por fuera de la barrera (como mesas, sillas, escaleras) se encuentran lo suficientemente lejos para evitar que los niños trepen por encima de la barrera al área de la piscina?
35. Sí No N/A Si hay una reja hacia el área con agua, ¿hay un cerrojo en la puerta que se cierre automáticamente? ¿el cerrojo está ubicado del lado del agua? ¿el cerrojo está al menos a 54 pulgadas arriba de la parte inferior de la reja?
36. Sí No N/A Si hay una ventana que sea accesible al área con agua, ¿hay una alarma de salida y/o la base de la ventana está al menos a 48 pulgadas del suelo (pueden ser 42 pulgadas si hay un gabinete debajo de una ventana con pantalla o una ventana de paso protegida)?
37. Sí No N/A ¿Los juguetes u objetos que puedan atraer a los niños se mantienen por fuera del agua cuando no se están usando?
38. Sí No N/A ¿Hay dispositivos salvavidas cerca de la piscina como un gancho, vara o dispositivo flotador?
39. Sí No N/A ¿Los químicos de la piscina se mantienen lejos de fuentes de calor y fuera del alcance de los niños??
40. Sí No 38. ¿La propiedad está libre de contenedores de agua u otros líquidos que se dejen descubiertos o accesibles para niños (por ej. piscinas inflables para niños, cubetas, etc.)?

Esta Lista de Seguridad en Casa fue desarrollada por Healthy Families Florida



COMO PUEDES AYUDAR A PREVENIR EL ABUSO Y LA NEGLIGENCIA INFANTIL



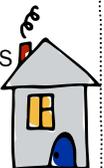
SEA UN BUEN VECINO.

SER PADRE NO ES FÁCIL. OFRÉZCASE A CUIDAR A LOS NIÑOS PARA QUE LOS PADRES PUEDAN RESOLVER MANDADOS, TOMEN UN DESCANSO, O SIMPLEMENTE PASEN TIEMPO JUNTOS.

APRENDA LAS SEÑALES DE ABUSO Y NEGLIGENCIA.



ALIENTE A LAS ESCUELAS LOCALES U ORGANIZACIONES COMUNITARIAS A OFRECER CLASES DE EDUCACIÓN PARA PADRES.





¡CUIDESE A SI MISMO!

CUANDO CUALQUIER SITUACIÓN SE VUELVE EN UN PROBLEMA DEMASIADO GRANDE, ¡TÓMESE UN RECESO! NO SE DESQUITE CON SU HIJO.



CONOZCA LOS FACTORES DE RIESGO:

ABUSO DE DROGAS, AISLAMIENTO SOCIAL, ESTRÉS Y PROBLEMAS ECONÓMICOS;

TODOS AUMENTAN LA PROBABILIDAD DE ABUSO O NEGLIGENCIA.

COMIENCE UN GRUPO DE APOYO PARA PADRES.

A VECES AYUDA TENER ALGUIEN CON QUIEN HABLAR Y QUE TENGA YA EXPERIENCIA.



APRENDA A CÓMO LIDIAR CON EL LLANTO.

EL LLANTO ES NATURAL EN LOS BEBÉS, ¡PERO PUEDE SER MUY FRUSTRANTE CUANDO SU BEBÉ NO PARA DE LLORAR!



AVERIGÜE QUÉ SERVICIOS ESTÁN DISPONIBLES PARA APOYAR A LOS PADRES EN SU COMUNIDAD, Y COMPARTA LA INFORMACIÓN CON SUS VECINOS Y AMIGOS.

HAGA VOLUNTARIADO EN SU COMUNIDAD.



AVERIGÜE ACERCA DE OPORTUNIDADES PARA PARTICIPAR EN PROGRAMAS DE PREVENCIÓN, COMUNÍQUESE CON SU CENTRO LOCAL PARA LA DEFENSA DE MENORES, CONVIÉRTASE EN UN GUARDIÁN AD LITEM (DEFENSOR ESPECIAL DESIGNADO POR LA CORTE), O USE SU VOZ PARA ABOGAR POR PROGRAMAS Y SERVICIOS FAVORABLES PARA LAS FAMILIAS.



AYUDE A DISTRIBUIR MATERIALES EDUCATIVOS PARA PADRES.

HAGA UNA DONACIÓN



A UNA ORGANIZACIÓN QUE TRABAJE PARA PREVENIR EL ABUSO. DONE SU TIEMPO, DINERO U OTROS RECURSOS A LAS AGENCIAS DE SERVICIOS SOCIALES EN SU COMUNIDAD QUE APOYEN A LOS PADRES.

PROMUEVA EL RESPETO.

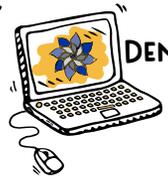


TRATE A LOS NIÑOS DE LA MISMA MANERA QUE LE GUSTARÍA SER TRATADO. ESTO SERVIRÁ DE MODELO A TODOS LOS QUE LO VEAN.



MENTOR NUEVOS PADRES.

LOS NIÑOS NO VIENEN CON UN MANUAL DE INSTRUCCIONES.



DENUNCIE CUALQUIER SOSPECHA DE ABUSO O NEGLIGENCIA.

ADOpte UNA FAMILIA.

LAS FAMILIAS NECESITAN AYUDA CON MUCHOS PROBLEMAS DIFERENTES. LAS EMPRESAS Y LOS INDIVIDUOS PUEDEN AYUDAR A LAS FAMILIAS A SUPERAR MOMENTOS ESTRESANTES.



CÓMO OBTENER AYUDA



2-1-1
LÍNEA DE AYUDA COMUNITARIA



MyFloridaMyFamily (Partnership with AuntBertha)
DIRECTORIO COMPLETO DE RECURSOS LOCALES



Hope for Healing
RECURSOS PARA LA SALUD MENTAL Y EL ABUSO DE SUSTANCIAS



Hope Florida - Pathway to Prosperity
UNIENDO COMUNIDADES A TRAVÉS DE 'CARE NAVIGATORS' PARA GUIAR FLORIDANOS EN UN CAMINO INDIVIDUALIZADO HACIA LA PROSPERIDAD, AUTOSUFICIENCIA ECONÓMICA Y ESPERANZA



LA MEJOR INFANCIA EMPIEZA EN EL HOGAR

Promoviendo relaciones positivas entre padres e hijos

Healthy Families Florida es un programa de visitas domiciliarias para futuros padres y padres de recién nacidos que están pasando por situaciones estresantes. El programa capacita a los padres por medio de educación y apoyo de la comunidad.

Los padres participan voluntariamente en Healthy Families, para aprender como reconocer y responder a las cambiantes necesidades de desarrollo de sus bebés, usar técnicas positivas de disciplina, lidiar con el estrés diario de la crianza de los hijos de manera saludable, y establecer y lograr metas a corto y largo plazo.



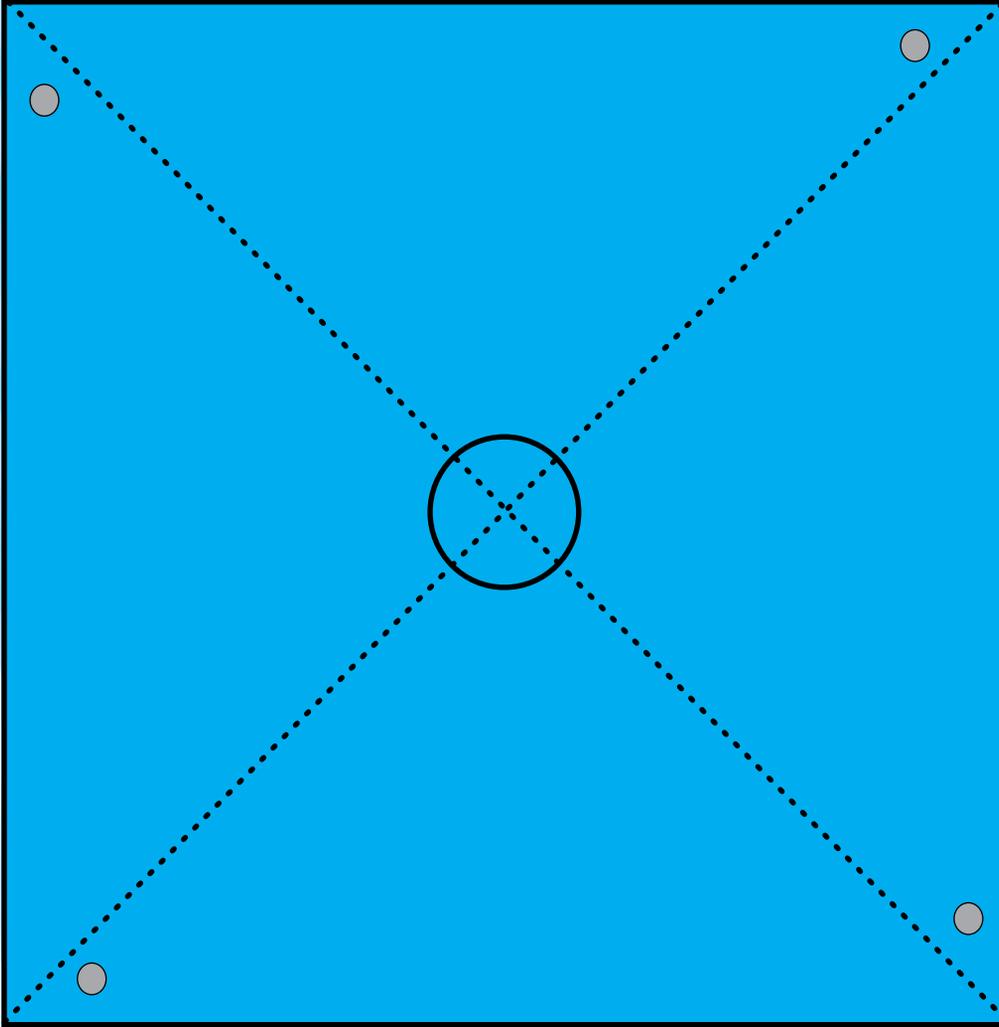
Circle of Parents® es un programa de autoayuda y apoyo mutuo que promueve la crianza positiva, y ayuda a prevenir el abuso y la negligencia infantil en las comunidades. Circle of Parents brinda apoyo social, reduce el aislamiento y aumenta el autoestima de los padres. Es un lugar donde los padres y cuidadores pueden hablar abiertamente acerca de los éxitos y retos de criar a sus hijos. Los grupos son gratuitos, confidenciales e imparciales.

Prevent Child Abuse Florida ofrece capacitación gratuita y asistencia técnica continua para los programas Circle of Parents.

Para más información sobre Circle of Parents y empezar un programa en su comunidad, visite www.ounce.org/circlegroups.html.



¡Construya Su Propio Molinete!



Lo que necesitará:

- › Un lápiz con borrador
- › Una hoja de papel de 8 ½ X 11
- › Tijeras
- › Lápices de colores o marcadores
- › Sujetador de papel
- › Pitillo plástico

Cómo construir un molinete:

1. Imprima el patrón del molinete. Puede reproducir este patrón en papel blanco con una fotocopidora. Asegúrese de cortar el papel de un tamaño de 8 ½ X 11 pulgadas.
2. Recorte el molinete por las líneas continuas únicamente.
3. Decore ambos lados del molinete de papel.
4. Recorte las líneas punteadas desde las cuatro esquinas

hasta el centro del círculo. Trate de no cortar el círculo del centro.

5. Use el lápiz afilado para abrir un agujero en los cuatro pequeños círculos oscuros. La punta del lápiz también funciona para abrir un agujero en el pitillo. Presione cuidadosamente el lápiz a través del pitillo a una pulgada de la parte superior.

6. Haga que los pequeños agujeros de las esquinas coincidan en el círculo del centro.

7. Empuje los extremos del sujetador de papel a través de los agujeros del molinete, luego empuje el sujetador de papel a través del círculo del centro.

8. Coloque el pitillo en la parte posterior de su molinete, y empuje los extremos del sujetador de papel a través del agujero del pitillo. Abra el sujetador aplanando los extremos hacia direcciones opuestas.

Ahora está listo para probar su hermoso molinete.

Lo único que necesita es un poco de viento para hacer que su molinete gire y gire. ¡Diviértase!

Lista Fácil de Referencias Telefónicas para Padres y Cuidadores



CONTACTO

NÚMERO

Línea de Salud Familiar de Florida

Ayuda a mujeres embarazadas a acceder a atención prenatal y proporciona información médica relacionada. Disponible L-V, 8 am–11 pm y Sáb–Dom, 10:30 am -6:30 pm. Las llamadas son confidenciales.

1-800-451-2229

Centro Toxicológico 24 horas al día, 7 días a la semana

1-800-222-1222

Oficina Local de la Cruz Roja Estadounidense

Para información sobre refugio de emergencia o evacuación

1-800-REDCROSS

Pediatra o Médico familiar

Nombre:

Bomberos (noemergencia):

Policía (noemergencia):

Compañía de Electricidad ((interrupción en el servicio):

Trabajo de Mamá:

Teléfono celular de Mamá:

Trabajo de Papá:

Teléfono celular de Papá:

Guardería o escuela de los Chicos:

Vecinos o amigos a contactaren caso de emergencia:

